# اكستاسي

١٦٥ يوم

عبدالهادي العمشان





الهوس الأبدي

This book begins from the other side

يبدء هذا الكتاب من جهة أخرى

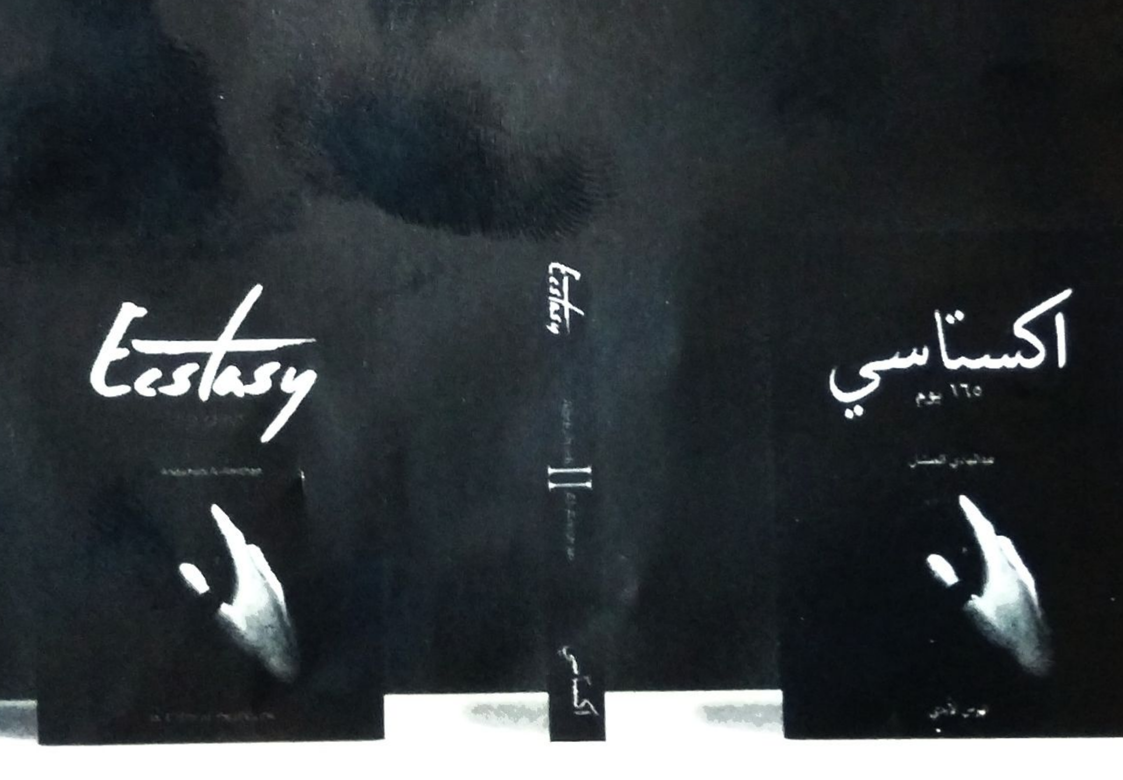







Abdulhadi Al-Amshan


Ecstasy
اكستاسي


Ecstasy
اكستاسي

# CAUTION:

The cover shown at the top left is the first volume,
***Ecstasy 65 Days - In the Midst of Darkness.***

At the bottom left is the second volume,
***Ecstasy 165 Days - An Eternal Obsession.***
This is the book you are holding in your hands.

These are the only two books I have published as of 2021. I have published no books other than these two. This message is to warn you about fake books being written and published in my name and under my books' titles. Please beware of fraudulent books that I have not written or published. For further details and confirmation of my future releases, please follow my official website: **www.ecstasythebook.com**
and my official social media accounts:


@abdulhadiamshan


@abdulhadiamshan


/abdulhadialamshan



/abdulhadialamshan


amshanz

# تحذير:

الغلاف الظاهر في أعلى اليسار هو الجزء الأول ،
اكستاسي ٦٥ يوم – في وسط الظلام .

في أسفل اليسار يوجد الجزء الثاني ،
اكستاسي١٦٥ يوم – الهوس الأبدي .
هذا هو الكتاب الذي تحمله بين يديك .

فقط هذان الكتابان قمت بنشرهما حتى الآن (العام ٢٠٢١ م) . ولم أنشر أي كتاب بخلاف هذين الكتابين . وهذه الرسالة لتحذيرك من الكتب المزيفة التي يتم كتابتها ونشرها باسمي وتحت عناوين كتابي .

الرجاء الحذر من الكتب المزورة التي لم أقم بتأليفها أو نشرها أبداً . لمزيد من التفاصيل عنها وللتأكيد عن إصدارات كتابي اكستاسي في المستقبل ، يرجى متابعة الموقع الرسمي الخاص بي : www.ecstasythebook.com
وحساباتي الرسمية على وسائل التواصل الاجتماعي :


@abdulhadiamshan


@abdulhadiamshan


/abdulhadialamshan



/abdulhadialamshan


amshanz

# Acknowledgments

In the Name of Allah, the Most Beneficent, the Most Merciful.
All praises be to Allah. I'd like to thank him for blessing me with the imagination, determination, and sheer will to make it happen—once again.

Making "Ecstasy" is a dream come true, as it required a lot of sacrifices. I want to give you a glimpse into how it all began. It started at a time when I was releasing the first volume of "Ecstasy." I was in a depression due to some personal things that had taken place in my life. While I was still going through this depression, I began writing "Ecstasy," as I had this urge to release it very soon. So, I searched for people who could create the cover of my book. However, they couldn't design it as I envisioned it. The more I tried to guide them, the more annoyed they became. I even searched for people to do artwork for my book. They quoted me an unimaginable price that was unaffordable for me at that time when I was going through a financial crisis. Yet I told them to do it and I would pay them in installments, but none agreed to do it. There was one who said, "It's not worth my time." That was the moment . . . when everything changed . . . those four words shattered me. At that moment, I decided I wouldn't be needing any help from anyone anymore. I said to myself, "Whatever has to be done in a book, I will do it myself. The cover, the interior, the exterior, the art, everything . . . I will do it myself. Without the help of anyone except Allah." And, as a consequence, the process started. First, I had to write all the content. Then I learned to design. Then I did the illustrations and next I designed the cover of the book. I lost track of time and day, as I worked vigorously on it day and night. So, I did it! From A–Z, this whole book has been done solely by me. I had faith in Allah that he is with me and he is the only one I need by my side. It took a toll on me and my health, but I didn't give up. After all this hard work and all my sacrifices, "Ecstasy" came into existence.

So, I'd like to thank Allah for not letting me give up, for not letting me get discouraged by the opinions of others, for giving me the strength to work with all I had and for making me believe solely in him—and most importantly, for allowing me to show the world how darkness can sometimes be so beautiful.

I'd like to thank both my parents—my father, Abdulhafeez Ahmed Al-Amshan and my mother—whose words were a remedy, who always prayed and wished the best for me. I love you both enormously and I hope I've made you both proud.

I'm grateful to my elder brother Abdulmalik. You supported me immensely. You are my backbone. You are always there for me. You encouraged me in every possible way throughout this journey. Thank you for always being there for me.

I'm hugely appreciative to my twin sisters Amna and Mona for their presence in my life. I'd like to thank my little brother Ismail and my little sister Ayesha, who gave me joyous inspiration for this book.

# شكر وتقدير


بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، أشكره على إعطائي القدرة على التفكر، والعزم والإرادة القوية لتحقيق هذا الحلم – مرة أخرى.

لقد كان إصدار هذا "الكتاب" بمثابة حلم تحول إلى حقيقة، حيث تطلب مني كثيرًا من التضحيات. وأود أن أقدم لكم لمحة عن كيف بدأ كل شيء. لقد بدأ في الوقت الذي كنت أصدر فيه الجزء الأول من "اكستاسي". وكنت في ذلك الوقت في حالة الاكتئاب بسبب بعض الأمور الشخصية التي حدثت في حياتي. وبينما كنت أعاني من الاكتئاب والقلق، بدأت بكتابة "اكستاسي"، حيث كان لدي دافع قوي لإصداره في أقرب وقت. ولذلك، قمتُ بالبحث عن أشخاص يمكنهم تصميم غلاف لكتابي. ولكن، لم يتمكن أي أحد من تصميمه بالطريقة نفسها التي تخيلت. وكلما حاولت إرشادهم عن الطريقة التي أريد تصميمها، زاد انزعاجهم. وحتى حاولتُ البحث عن أشخاص ليقوموا بعمل الرسم الفني لكتابي، ولكنهم حددوا لي سعرًا مبالغًا فيه بدرجة كبيرة ولم يكن بإمكاني تحمل هذه التكلفة في ذلك الوقت نظرًا للأزمة المالية التي كنتُ أمر بها. لذلك أخبرتهم أن يقوموا بالعمل من أجلي وسأدفع لهم على أقساط. لكن لم يوافق أي واحد منهم على ذلك. وكان هناك شخص من بينهم قال لي: "إن هذا العمل لا يستحق وقتي."لقد كانت هذه هي اللحظة . . . التي بدأ فيها كل شيء يتغير . . . تلك الكلمات حطمتني. وفي تلك اللحظة قررت أنني لن أحتاج إلى أي مساعدة من أي شخص بعد الآن. قلتُ لنفسي: "أيًا كان ما سأحتاج إليه في هذا الكتاب سوف أقوم به بنفسي. الغلاف والتصميم الداخلي والخارجي وأعمال فنية، كل شيء . . . سوف أفعله بنفسي. بدون أي مساعدة من أحد غير الله. وبناءً على ذلك بدأت بكتابة محتوى الكتاب بالكامل ثم تعلمتُ التصميم وقمتُ بتصميم الرسوم الفنية ثم صممتُ غلاف الكتاب. لقد فقدتُ الإحساس خلال هذه الفترة لأنني اشتغلت على الكتاب ليلا ونهارًا.
لقد قمتُ بكل شيء من "أ" إلى "ي" وقمت بإنهاء الكتاب كاملاً بمفردي. كنت على اليقين أن الله معي وهو الوحيد الذي أحتاجه بجانبي. لقد أثرت هذه المرحلة على صحتي، لكنني لم أستسلم. بعد كل هذا العمل الشاق وكل هذه التضحيات التي قمت بها، ظهر وجود "اكستاسي" في هذا العالم.

لذلك فأنا أشكر الله عز وجل أنه لم يجعلني أستسلم ولم أتأثر بآراء الآخرين المحبطة وأنه منحني القوة لفعل كل شيء ولجعلي أومن به فقط، وللسماح لي أن أظهر للعالم كيف يمكن أن يكون الظلام في بعض الأحيان جميلًا.

أود أن أشكر والدي عبد الحفيظ أحمد العمشان ووالدتي، فقد كانت كلماتهما لي كمثل الدواء، وكانا دائماً يدعوان ويتمنيان لي الخير. أحبكما كثيرًا وأتمنى أن تكونا فخورين بي.

أود أيضاً أن أشكر أخيِ الأكبر عبد الملك. لقد دعمني بشكل كبير لا يمكن وصفه. أنت سندي في هذه الحياة، كنت دائمًا هناك لأجلي. لقد شجعتني بكل طريقة ممكنة خلال هذه الرحلة الطويلة.
شكرًا لوجودك بجانبي دائمًا.

وأنا ممتن كثيرًا لأخواتي التوأم آمنة ومنى لوجودهما في حياتي. وأود أن أشكر أخي الصغير إسماعيل وأختي الصغيرة عائشة، لقد أعطيتموني إلهامًا مرحاً وسعيدًا لهذا الكتاب.




Meaning:

An overwhelming feeling of great happiness or joyful excitement or state of intensely beautiful bliss. If you've ever been so happy that the rest of the world seemed to disappear, you've felt ecstasy.

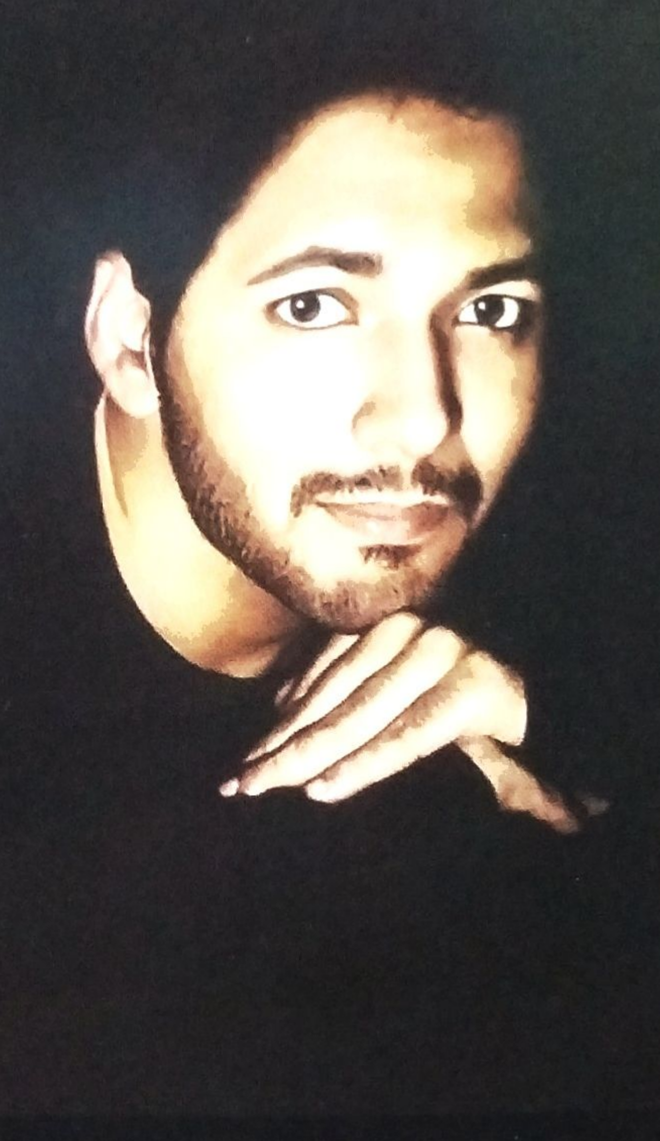
# اكستاسي

معنى:

شعور ساحق من السعادة الرائعة أو الإثارة المبهجة أو حالة من كثافة النعيم الجميل. اذا كنت يومًا من الأيام في قمة السعادة لدرجة أنك شعرت أن كل ما حولك يختفي
كنت قد شعرت بالإكستاسي.

Dedicated to the people who never believe in miracles or stopped believing in them.

اهداء للأشخاص الذين لم يؤمنوا بالمعجزات أو توقفوا عن الإيمان بها .



Miracles happen every day. And today, I will be your miracle.

المعجزات تحدث كل يوم. واليوم، سأكون معجزتك.

# Contents

# محتویات

# Contents

# محتویات

# Finally

You have come. What took you so long …?
I was waiting for you.

Wait, let me light up my dark world for you.

# أخيراً

أتيتَ. لماذا تأخرت ...؟
لقد كنتُ في انتظارك.

انتظر، دعني أضئْ عالمي المظلم من أجلك.





Look up at the dark sky. The stars in my world started to shine brighter the moment you arrived. Like they had been waiting for this moment forever.

It's wonderful, isn't it? To get away from everything and everyone for a bit. So peaceful and quiet.
Just you & me.

By the way, I feel privileged. We are living in this hectic world where we struggle to give time to our family, friends, loved ones, social life, responsibilities, etc. Yet you left everything and came here. To be with me, to talk to me, to get to know me.
I'm elated by your presence.

انظر إلى السماء المظلمة. لقد بدأت النجوم في عالمي تلمع بشكل أكثر في اللحظة التي وصلتَ فيها. يبدو كأنهم كانوا في انتظار هذه اللحظة منذ زمان.

إنه لأمر رائع، أليس كذلك؟ أن نبتعد عن كل شيء وعن جميع الناس لبعض الوقت. الهدوء والطمأنينة.
فقط أنا وأنت.

على فكرة، أنا لي الشرف. نحن نعيش في عالم مليء بالمسؤوليات وانشغلنا فيه كثيراً وأصبحنا نكافح لإعطاء وقت لعائلاتنا وأصدقائنا وأحبابنا وحياتنا الاجتماعية. ولكن مع ذلك فقد تركتَ كل شيء وجئتَ إلى هنا. لكي تكون معي، وتتحدث معي وتتعرف علي.
أنا سعيد بوجودك.

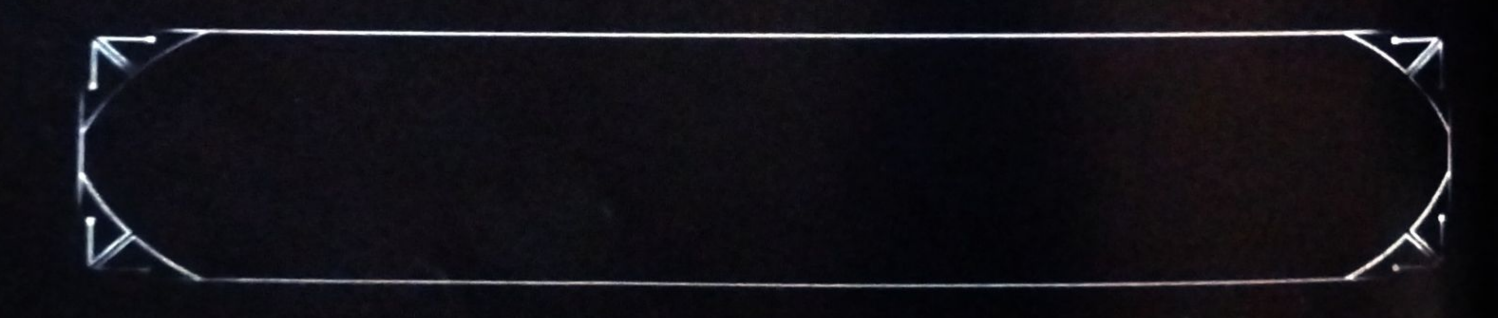
It has been three years since we last met . . . Yes, I know. It doesn't feel like it has been three years at all, ha-ha.

How have you been?

I didn't speak much last time, as it was the first time we met. But deep down, it felt like we've known each other for a while . . . I know, you've felt that way too.

Oh, yes. Amidst showing my dark world to you, I forgot to ask your name. I apologize. I hope you remember my name. My name is Abdulhadi.

What's your name?
Engrave your name in my dark world.



That's a very beautiful name, just like your beautiful soul.

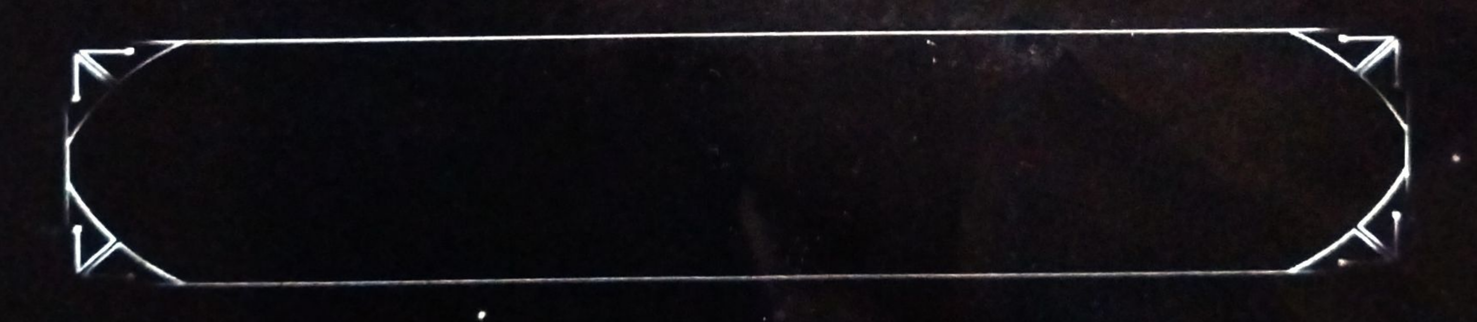
لقد مرت ثلاث سنوات منذ أن التقينا آخر مرة . . . نعم، أنا أعرف. ولكن لا نشعر أنه قد مضت ثلاث سنوات على الإطلاق. ها-ها.

كيف حالك؟

لم أتحدث كثيرًا في السابق، لأنها كانت أول مرة نلتقي فيها. ولكن في أعماقي، كنت أشعر وكأننا نعرف بعضنا بعضًا منذ فترة . . .
أعلم، أنك قد شعرتَ بذلك أيضًا.

أوه، نعم. بينما أريك عالمي المظلم، لقد نسيتُ أن أسألك عن اسمك. أعتذر. أتمنى أن تتذكر اسمي.
أنا اسمي عبدالهادي.

ما هو اسمك؟
احفر اسمك الجميل في عالمي المظلم.



إسمك جميل كمثل روحك الجميلة.

You look a little bit sad . . . What's wrong? You seem more detached than you were the first time I met you.

Wait, let me sit in front of you. Now tell me what's bothering . . .

تبدو حزينًا . . . ما الأمر؟ تبدو مُشتتًا أكثر مما كنت عليه من قبل في المرة الأولى التي التقينا فيها.

لحظة، دعني أجلس أمامك. أخبرني الآن ما الذي يزعجك . . .



You . . . Your soul . . . It's shattered. What kind of damage has been done . . .? Your world hasn't been kind to you . . . You seem . . . physically, mentally, and spiritually exhausted. I can see so much pain . . . which you've managed to hide from everyone. But you can't hide it from me. I can see through you . . . No, don't try to convince me you're fine. It's time to stop pretending that you're not hurting from the inside. I understand . . . your pain.

You don't have to cover your wounds anymore.
We will heal them together.

أنت . . . روحك . . . إنها محطمة. ما هو نوع الضرر الذي تعرضت له . . .؟
لمْ يكن العالم لطيفًا معك . . . أنت تبدو . . . منهكًا جسديًا وعقليًا وروحيًا.
يمكنني أن أرى الكثير من الألم . . . الذي تمكنتَ من إخفائه على الجميع.
ولكن لا يمكنك إخفاؤه علي. يمكنني رؤية هذا الألم من خلالك . . . لا، لا
تحاول إقناعي بأنك بخير. لقد حان الوقت لتتوقف عن التظاهر بأنك لا
تتألم من الداخل. أنا أتفهم . . . ألمك.

لا تخفِ جروحك بعد الآن.
سأساعدك، سوف نعالجها معًا.


من الآن فصاعدًا، لن أسمح لأي شخص يستغل روحك الحساسة.

# Day 66

The world will see your soul through my eyes.

# يوم ٦٦

سيرى العالم روحك من خلال عينيّ.



I know you don't want them to see you this way. You are afraid that it will make you look weak. You are afraid it will make you look flawed. You are afraid that you will be judged. You are afraid that you will be criticized. You are afraid that it will make you look unworthy . . . Unlikable or unlovable. You are afraid that they will know it's absolute chaos inside you.

But they must know.

They must understand what you've been through. They must see what kind of damage has been done to you. They must understand the pain that lies behind those deep wounds of yours. The suffering you have endured for a very long time. All alone . . . In silence. You don't have to be afraid anymore. You don't have to hide it anymore. You don't have to be ashamed about it anymore. They must know. To understand you. They must know your pain, your suffering, and your silence. They must know your flaws and your imperfections. They must know the truth, the lies, and the secrets. The rumors, the journey, insanity, remedy, clarity, fantasy, expectations, and reality. The anxiety, memory, privacy, and society. The tears and the wounds. They must know the pain you were in and the pain you are in.

Ultimately, they must know you.
And what lies beneath your wounded soul.





أعلم أنك لا تريدهم أن يشاهدوك بهذه الحال. فأنت تخاف أن تبدو ضعيفاً أمامهم. تخاف أن يجعلك ذلك تبدو مخطئًا. تخشى من أن يحكموا عليك. تخشى من أن ينتقدوك. تخاف أن يجعلك ذلك تبدو وكأنك شخصٌ بلا قيمـة . . . وغير محبوب. أنت تخشى أن يعلموا بهذه الفوضى العارمة بداخلك.

ولكنهم يجب أن يعرفوا.

عليهم أن يدركوا ما مررت به. يجب أن يروا مدى الضرر الذي تعرضت له. يجب أن يفهموا الألم الذي يكمن وراء جروحك العميقة. تلك المعاناة التي تحملتها لفترة طويلة جدًّا. وحيداً . . . في صمت. من الآن فصاعداً لا داعي للخوف. ولا داعي للإخفاء بعد الآن. ولا داعي لأن تخجل من ذلك بعد الآن. عليهم أن يعرفوا. كي يتمكنوا من فهمك. يجب أن يدركوا ألمك، معاناتك، وصمتك. وأن يعرفوا عيوبك ونواقصك. عليهم أن يعرفوا الحقيقة والأكاذيب والأسرار. الشائعات، الرحلة، الجنون، العلاج، الصراحة، الخيال، التوقعات والحقيقة. القلق، الذكريات، الخصوصية والمجتمع. الدموع والجروح. يجب أن يعرفوا الألم الذي عانيت منه سابقاً. والألم الذي تعاني منه الآن.

في النهاية، يجب أن يعرفوك.
ويعرفوا ما الذي يكمن تحت روحك المجروحة.

# Day 67

Come. It's just you and me in my dark world.



# يوم ٦٧

تعال. أنا وأنت فقط في عالمي المظلم.





Being here with you brings back memories . . . Your expression tells me you have missed my world. It has been three years since the last time you were here. This is the place where everything beautifully began. It was the first time we met. It was the first time you fell in love with my world. Fell in love with my darkness. Yes, nothing has changed. I wanted to keep everything the same. Just to make you feel like you are in my dark world. Do you remember the promise I made to you before I left that day?

"We will sit again in this starry night and converse once again. I promise."

Here I am. A promise kept. Just you and me . . . once again underneath these starry skies. No one around us. No one will disturb us. No more voices. No one can hear us. No one will know what we will be talking about. No one can see us. No one will know what's going on in this world. No one will know what's going to happen in this world. No more distractions. No more interruptions. It's just the two of us. Focus on me and listen carefully to what I am about to tell you and watch closely what I am about to show you.

You're in my dark world now.
I will make you feel how it feels to be whole again.



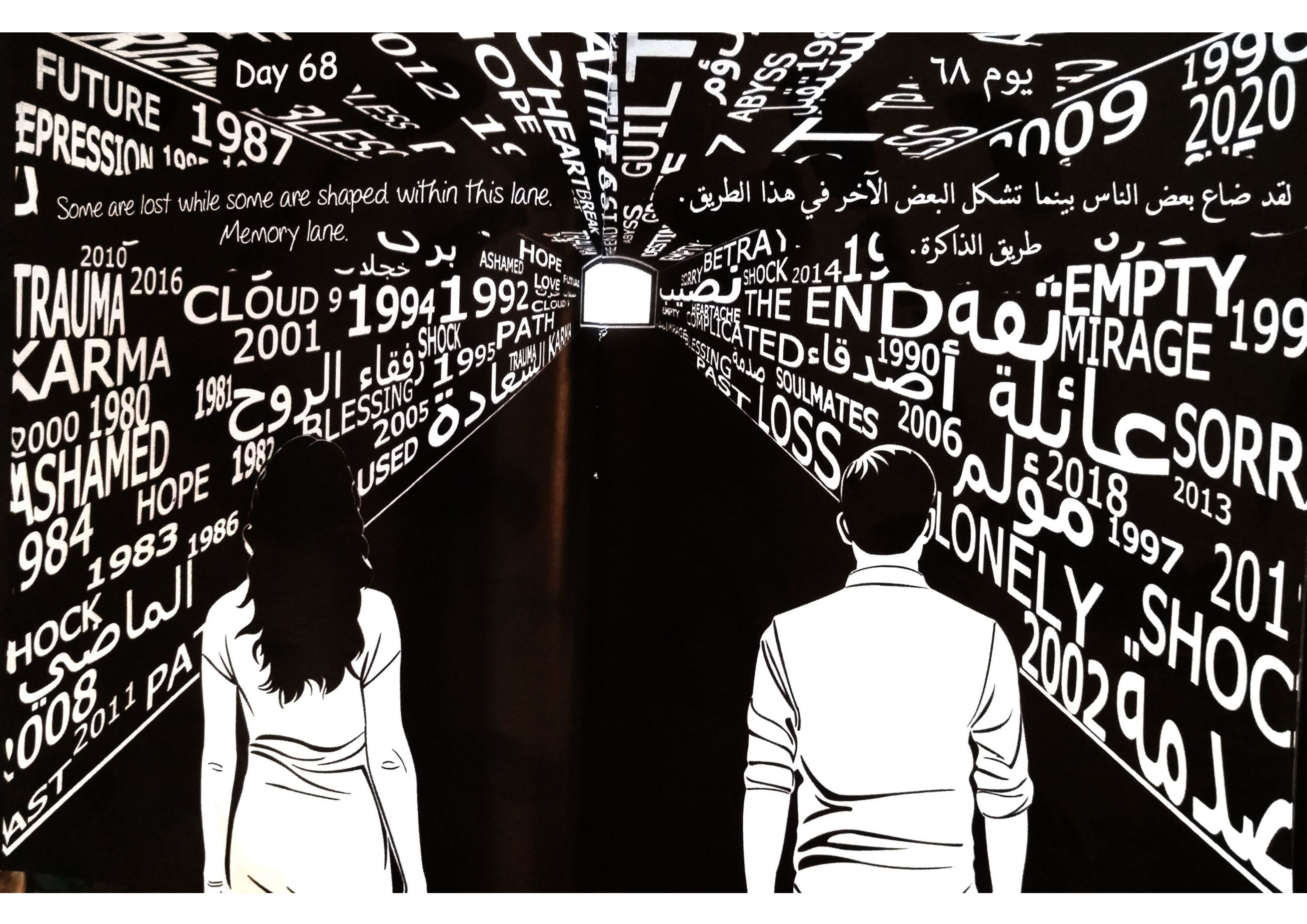


وجودي هنا معك يعيد لي الذكريات . . . تعابيرك تخبرني أنك اشتقت لعالمي. لقد مضت ثلاث سنوات منذ آخر مرة كنت فيها هنا. هذا هو المكان الذي بدأ فيه كل شيء بشكل جميل. كانت تلك هي المرة الأولى التي التقينا فيها. وكانت هي المرة الأولى التي أحببت فيها عالمي، حين وقعت في حب ظلامي. نعم، لم يتغير شيء. أردتُ أن يبقى كل شيء كما كان. فقط لأجعلك تشعر كأنك في عالمي المظلم. هل تتذكر الوعد الذي وعدته لك قبل أن أغادر ذلك اليوم؟

"سنجلس مرة أخرى في هذه الليلة المرصعة بالنجوم ونتحدث مرة أخرى. أعدك."

ها أنا هنا الآن. وقد أوفيت بهذا الوعد. أنا وأنت فقط . . . مرة أخرى تحت هذه السماء المرصعة بالنجوم. لا يوجد أحد من حولنا. لن يزعجنا أحد. لا مزيد من الأصوات. لا يمكن لأحد أن يسمعنا. ولن يعرف أحد ما الذي سنتحدث عنه. لا أحد يستطيع أن يرانا. ولن يعرف أحد ما الذي يجري في هذا العالم. لا مزيد من المشتتات. لا مزيد من المقاطعات. نحن الاثنان فقط. ركز علي واستمع جيداً إلى ما سأخبرك به وراقب جيداً ما أنا على وشك أن أريك إياه.

أنت في عالمي المظلم الآن.
سأجعلك تشعر كيف تكون كاملًا مرة أخرى.


Day 68
يوم ٦٨
Some are lost while some are shaped within this lane.
Memory lane.
لقد ضاع بعض الناس بينما تشكل البعض الآخر في هذا الطريق.
طريق الذاكرة.
FUTURE
1987
TRAUMA
2010
2016
CLOUD 9
1994
1992
2001
KARMA
1980
1981
ASHAMED
HOPE
1983
1986
الماضي
2011
زفقاء
الروح
SHOCK
1995
PATH
BLESSING
2005
السعادة
HEARTBREAK
ABYSS
BETRAY
SHOCK 2014
THE END
EMPTY
MIRAGE
COMPLICATED
1990
أصدقاء
ثقة
عائلة
SOULMATES
LOSS
2006
مؤلم
2018
2013
1997
LONELY
2002
صدمة

There's always a moment in our daily lives where we visit our memory lane and sometimes more often than usual. It's a place where everything is stored very delicately. Memories are complex, unlike our thoughts. They truly happened. Whether it's a good one or a bad one. But more than the good memories, we tend to remember the bad ones. When happy events occur, they have a temporary place in our memory. And when a tragic event occurs, it takes a permanent place in our memory. This is the most unfortunate fact about our memories. It's saddening to see how good memories get watered down very easily. Even at this very moment, when I began speaking to you about memories, you began remembering the bad ones more easily and in greater detail than the good ones. And if I tell you, "Try to remember the good ones," you will take some time to recall the good memories you had. Sometimes you'll even ask yourself whether they exist . . .

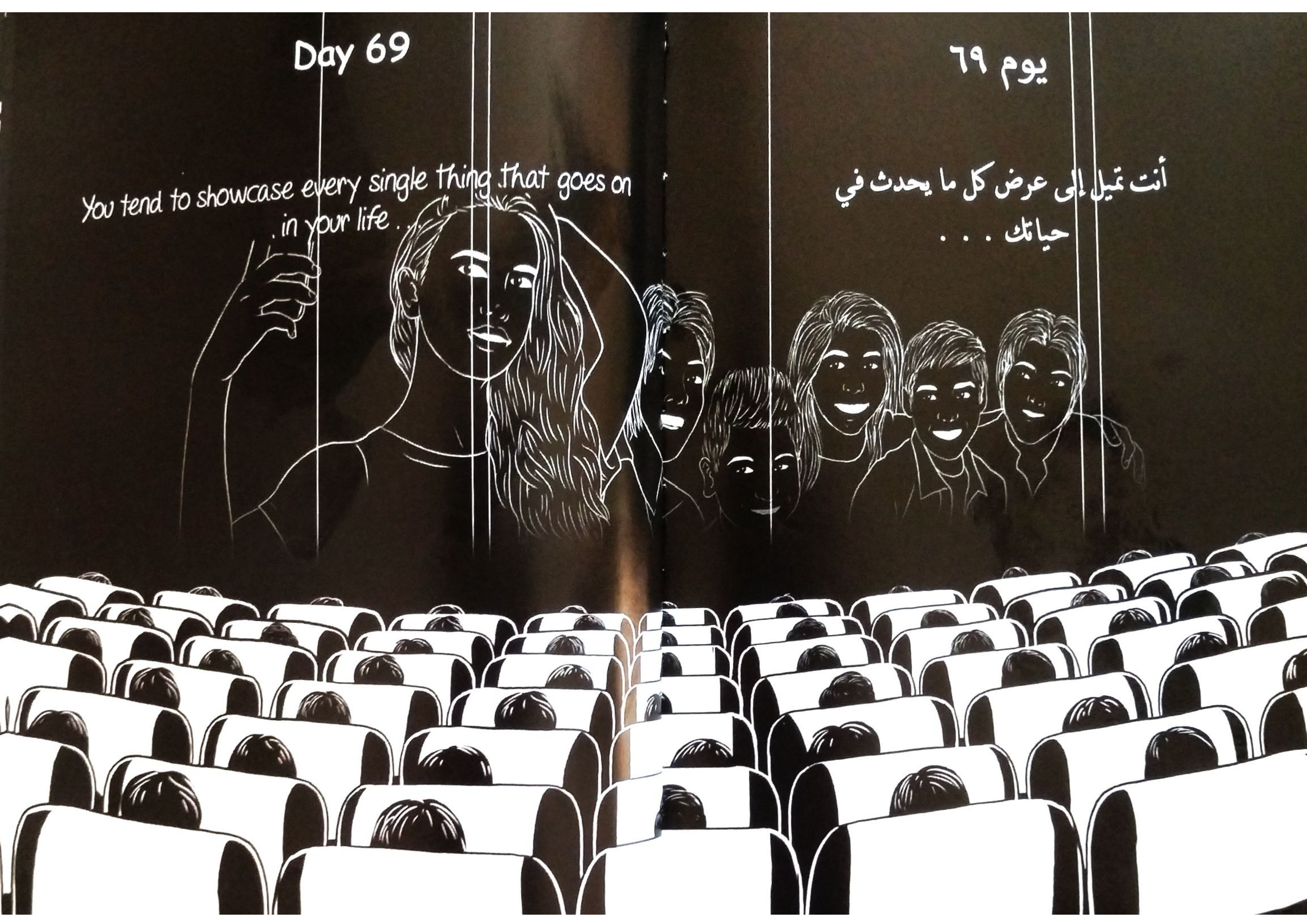
They do. Within these walls of memory lane are the most beautiful memories engraved. So, the next time you visit this lane, I want you to walk through only the section where the good memories are stored. Don't walk through the section with the bad memories. Ever.





هناك دائمًا لحظة في حياتنا اليومية نزور فيها ذاكرتنا - وأحيانًا نزور أكثر من المعتاد. إنه المكان الذي يتم فيه تخزين كل شيء بدقة. الذكريات هي معقدة، على عكس الأفكار. لقد حدثت هذه الذكريات بالفعل، سواءً كانت جيدة أم سيئة. ولكن أكثر من الذكريات الجيدة نحن نميل إلى تذكر الذكريات السيئة. عندما تقع أحداث سعيدة وجميلة، فإننا عادة ما نضعها في مكان مؤقت في ذاكرتنا. ولكن عندما يقع حدث مأسوي، فإنه يحتل مكانًا دائمًا في ذاكرتنا. وهذه هي الحقيقة المؤسفة عن ذاكرتنا. من المحزن أن نرى كيف تتسرب وتتلاشى الذكريات الجميلة بسهولة بالغة. حتى في هذه اللحظة، عندما بدأت أتحدث معك عن موضوع الذكريات، فأنت بدأت تتذكر الذكريات السيئة بكل سهولة وبتفاصيل أكثر من الذكريات الجيدة. وإذا أخبرتك، "حاول أن تتذكر الأشياء الجيدة"، فسوف تستغرق بعض الوقت لتتذكر الذكريات الجيدة التي حصلت معك. ربما حتى قد تسأل نفسك أحيانًا ما إذا كانت الذكريات الجيدة موجودة أساساً أم لا . . .

لا شك أنها موجودة بالفعل وهي محفورة داخل جدران الذاكرة، حيث توجد أجمل الذكريات. لذا، في المرة القادمة التي تزور فيها ذاكرتك، أريدك أن تمر بالجزء الذي يتم فيه تخزين الذكريات الجميلة فقط. إياك أن تمشي في الجزء الخاص بالذكريات السيئة، أبداً.

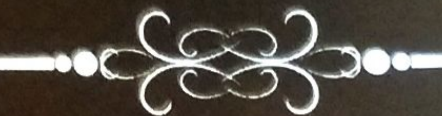

Day 69
يوم ٦٩
You tend to showcase every single thing that goes on in your life . . .
أنت تميل إلى عرض كل ما يحدث في حياتك . . .

# Day 69.5

Without realizing you also have these kinds of people in your audience.

# يوم ٦٩.٥

دون أن تدرك وجود هذا النوع من البشر في جمهورك.



Look at those eyes . . . So much evilness in their eyes.

Do they look like they are content with what you are showcasing to them? Then why do you showcase to this world every single thing that takes place in your life or everything that you possess or are blessed with . . .? I want you to ask yourself, "Am I really entitled to doing this?" What exactly is the sole purpose of showing everything? Is it for mere virtual praises? Mere virtual likes? Or is it that you are an actual exhibitionist . . .? Don't you realize that you are endangering yourself. . .? By those evil eyes? Yes, it's true and no it won't change just because we are living in a different era. It is such a threatening matter which you frequently might disregard. It is the only thing that can harm you even if you were to live halfway across the world. The only thing that can harm you without physically touching you. The only thing that can make your life miserable in such a way . . . that you'd be wishing to go back and never share any part of your life with anyone.

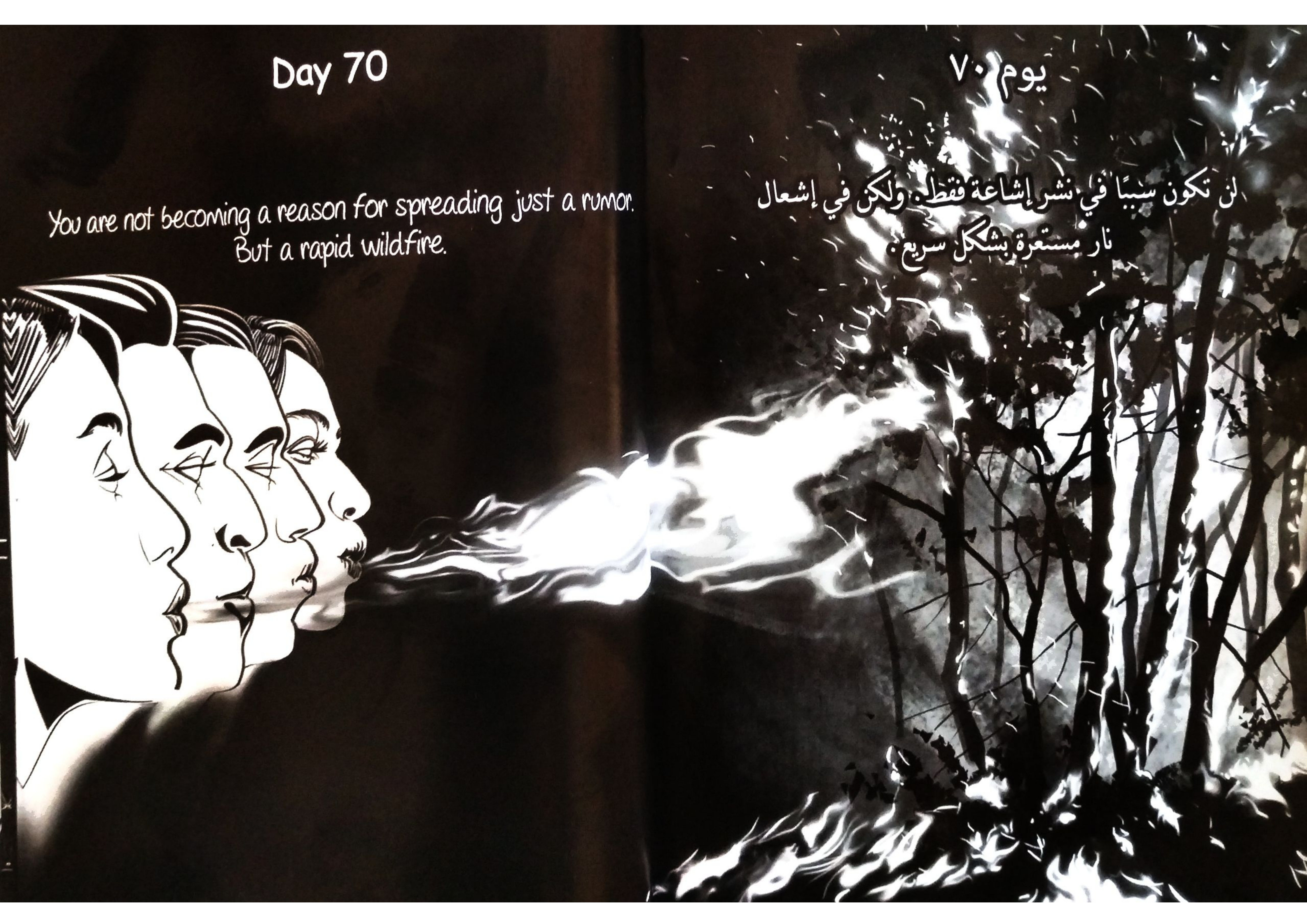
Remember that no one is subjected or entitled to know everything that's going on in your life. The things you have been blessed with. The food you consume. The place you are living in. Keep everything as private as you can. I worry for you . . . Also, there's a different kind of beauty in privacy and you will know that once you start to keep everything privately.



انظر لهذه العيون . . . ترى كثيراً من الشر في عيونهم.

هل يبدون وكأنهم راضون عما تعرضه لهم؟ إذاً، لماذا تخبر الجميع بكل ما يحدث في حياتك أو عن كل شيء تمتلكه أو الأشياء التي أنعم الله عليك بها . . .؟ أريدك أن تسأل نفسك، "هل يحق لي فعل ذلك؟" ما هو الهدف أو الغرض من إظهار كل شيء للآخرين؟ هل لمجرد الحصول على المدح الافتراضي؟ أو مجرد إعجابات افتراضية؟ أو أنك تفعل ذلك لأنك معرض حقيقي . . .؟ ألم تدرك بعد أنك تعرض نفسك للخطر . . .؟ بسبب هذه العيون الشريرة؟ نعم، هذه هي الحقيقة ولن يتغير ذلك لأننا نعيش في زمن مختلف. إنه شيء خطير ولكن عادةً أنت تتجاهله. إنه الشيء الوحيد الذي يمكنه أن يؤذيك حتى إذا كنت تعيش في آخر الدنيا. الشيء الوحيد الذي قد يؤذيك من دون أن يلمس جسدك. الشيء الوحيد الذي قد يجعل حياتك بائسةً بطريقة . . . تجعلك تتمنى أن يعود إليك الوقت لكي لا تشارك أي جزء من حياتك مع الآخرين.

تذكر أنه لا يجب ولا يحق لأي شخص أن يعرف كل ما يحدث في حياتك أو أن يعرف النعمة التي أنعم الله عليك بها، أو الطعام الذي تأكله. أو المكان الذي تعيش فيه. حافظ على خصوصية حياتك بقدر ما استطعت. لأنني أشعر بالقلق من أجلك . . . وطبعاً هناك جمال مختلف في الاحتفاظ بالخصوصية في حياتك وسوف تعرف ذلك عندما تبدأ بإخفاء الأشياء الخاصة بك.


Day 70
You are not becoming a reason for spreading just a rumor.
But a rapid wildfire.
يوم ٧٠
لن تكون سببًا في نشر إشاعة فقط. ولكن في إشعال
نار مستعرة بشكل سريع.



Have you heard that rumor? No?
I did. At first, I thought it was just a rumor.
But after witnessing it, I realized that it was an undeniable fact.

Nowadays, rumors travel faster than lightning. All it takes is one rumor to start a lot of never-ending rumors. The most regrettable fact in this matter is that though it's just a rumor, it will be believed by any and many.

In your life, you might encounter someone who will spend some time with you and, during that moment when things don't go their way, it will hurt their ego. They will start to detest you. When that isn't enough, they will start spreading false rumors about you. You'll be bewildered and asking yourself, "Why did they do this to me?" The reason is that they will not be satisfied with only their hatred toward you, as their objective is to make the whole world hate you. Unfortunately, some people will hate you for no reason. However, they will try to find a reason to validate their hatred. And if they find it, It's like a jackpot for them. Even those who used to hate you from far away will grab this opportunity to spread those rumors widely.

So, never believe in any rumors you have heard or will hear unless you confirm it's authenticity. Don't add fuel to the fire.





هل سمعت هذه الشائعة؟ لا؟
أنا سمعتها، أولاً لقد اعتقدت أنها مجرد شائعة.
ولكن بعد أن شاهدتها بنفسي، أدركت أنها كانت حقيقة لا يمكن إنكارها.

إن الشائعات تنتشر بسرعةْ كبيرة. أكبر من سرعة الضوء في هذه الأيام. حيث يمكن لشائعة واحدة أن تكون بداية لسلسلة من الشائعات التي لا تنتهي. ولكن الحقيقة المؤسفة في هذا الأمر هي أنه على الرغم من أنها مجرد شائعة، ولكن ستجد العديد والكثير من الناس يؤمنون بها.

قد تلتقي في حياتك ببعض الناس الذين يمضون بعض الوقت معك ولكن عندما لا تسير الأمور بالشكل الذي يريدونه، تراهم لا يفكرون إلا في أنفسهم. حيث يبدؤون في كرهك، وعندما لا يجدون ذلك كافيًا، فإنهم يقومون بنشر شائعات كاذبة عنك. عندها ستشعر بالاندهاش وتسأل نفسك، "لماذا يفعلون ذلك معي؟" ولكن السبب هو أنهم لا يشعرون أن كرههم لك كافٍ، لذلك يريدون جعل العالم بأكمله يكرهك. ولكن لسوء الحظ، فإن بعض الناس سيكرهك بدون سبب. ومع ذلك، فإنهم سيحاولون إيجاد سبب لتبرير هذا الكره. وإذا نجحوا في ذلك، يكون ذلك بمثابة فرصة كبيرة لهم. حتى هؤلاء الذين كانوا يكرهونك من مكان بعيد سيستغلون هذه الفرصة لنشر هذه الشائعات بشكل أكبر.

لذلك، لا تصدق أي شائعات سمعتها أو سوف تسمعها إذا لم تتيقن من حقيقتها. لا تصب الوقود على النار.

# Day 71

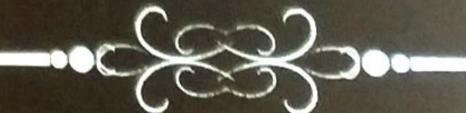
All your life, they loved them more than they loved you. Even though you are also a part of them, they never once made you feel like you are their child, too...



# يوم ٧١

طوال حياتك، كانا يحبانهم أكثر منك. رغم أنك جزء منهما أيضًا، إلا أنهما لم يجعلاك تشعر أبداً ولو لمرة واحدة بأنك ابنهم، أيضاً. . .





I know it must have been really hard for you to watch the golden son or daughter being loved first while you were always the last to be loved. The last to be presented a gift. The last to be given attention. To the point that it made you wonder whether you really are their child. Your parents tell you they love everyone the same, but you've seen the truth more profoundly, haven't you? In such a way that there were times you had to ask yourself:

"Why is my sibling forgiven for their mistakes, but I get punished?"
"Why is my sibling praised for their achievements while mine are disregarded?"
"Why is my sibling more beloved than I am?"
"Do I lack something that my sibling doesn't?"

No, it's not that you're jealous. Not at all. I agree with you. Indeed, it's not fair. All you ever wanted was for your parents to see you with the same amount of affection as their golden sons or daughters . . . to give you the same care they give to them . . . to love you with the same amount of love they have for them, nothing more and nothing less. But I don't want you to resent your parents for this reason or any other reason. Don't try to distance yourself from them in any way. Don't let this feeling create an emptiness in your soul. In the end, they are your parents. Confront them in a proper manner. Let them know this is affecting you deeply. Sometimes parents don't realize this, but make them understand politely how you feel about this unequal behavior. Don't worry, just open up to them properly, ok? I know they will understand you. They should understand you. And If they don't, then there is nothing to worry about. Someday, they will come to realize that you are the precious gold too.

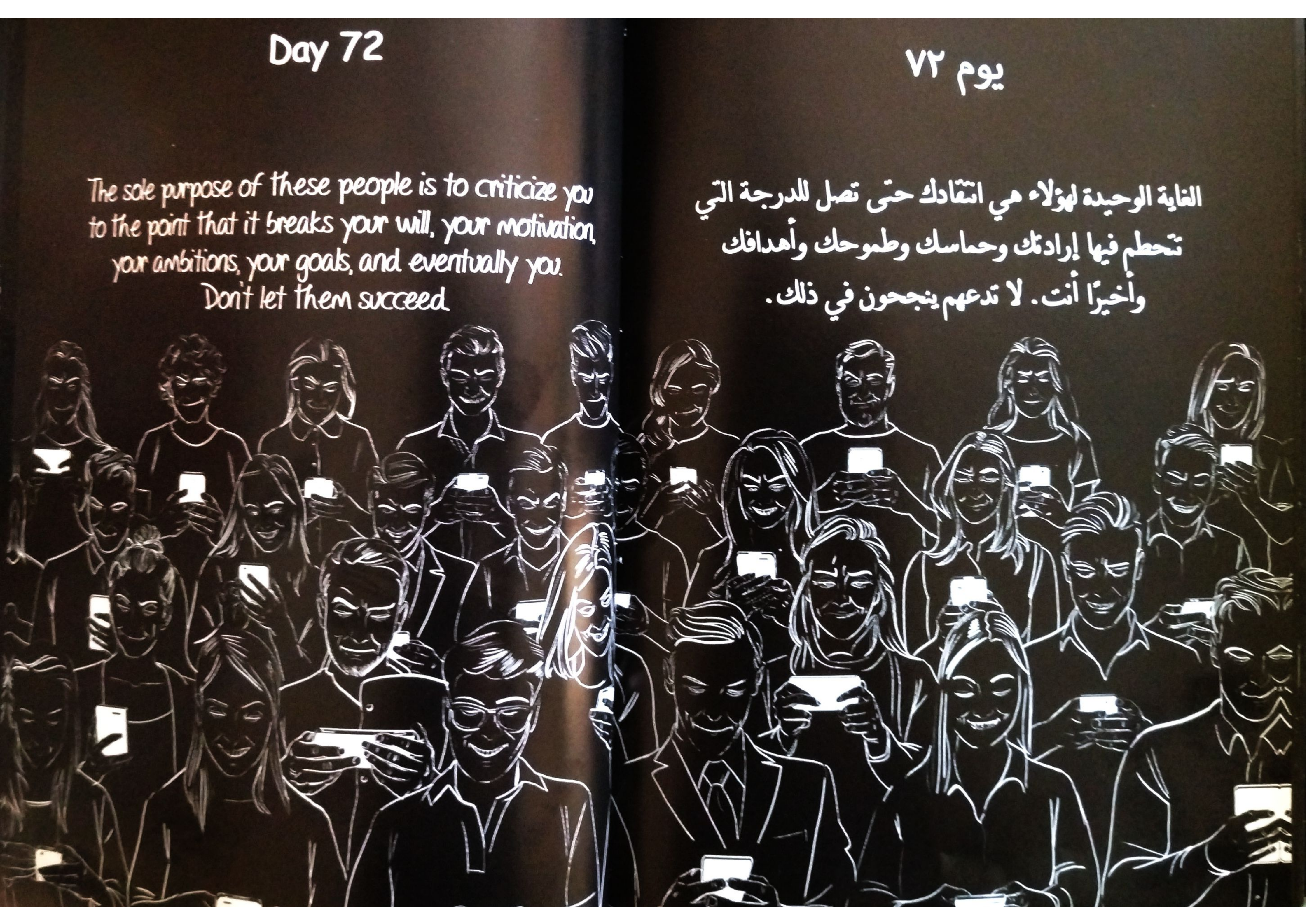


أعلم أنه كان من الصعب عليك أن تشاهد الابن أو الابنة المفضلة يحصلان على كل الحب أولاً بينما كنتَ دائمًا آخر من يحصل عليه. آخر من يتلقى الهدايا وآخر من يحصل على الاهتمام. لدرجة أنك تساءلت عما إن كنت حقًّا ابنهما. يخبرك والداك أنهما يحبان الجميع على حد سواء، لكنك ترى الحقيقة، أليس كذلك؟ كانت هناك أوقات سألت فيها نفسك:

"لماذا يتم مسامحة إخوتي على أخطائهم، بينما تتم معاقبتي؟"
"لماذا يتم مدح إخوتي على إنجازاتهم بينما يتم تجاهل إنجازاتي؟"
"لماذا أخي محبوب أكثر مني؟"
"هل أفتقر إلى شيء ما يمتلكه إخوتي؟"

لا، الأمر ليس متعلقًا بشعورك بالغيرة. لا، على الإطلاق. أنا أتفق معك. في الواقع، هذا ليس عدلاً. كل ما كنت تتمناه هو أن يعاملك والداك بالقدر نفسه من الحب مثل أبنائهما أو بناتهما المفضلين . . . وأن يمنحاك القدر نفسه من الرعاية التي يقدمانها لهم . . . ويحباك بالقدر نفسه الذي يحبان إخوتك به . . . لا أكثر ولا أقل. لكنني لا أريدك أن تستاء من والديك لهذا السبب أو لأي سبب آخر. لا تحاول أن تنأى نفسك عنهما بأي شكل من الأشكال. لا تدع هذا الشعور يخلق فراغاً في روحك.

ففي النهاية، هما والداك، واجههما بطريقة مناسبة. دعهما يعرفا أن هذا يؤثر عليك بشدة. في بعض الأحيان لا يدرك الآباء ذلك، ولكن اجعلهما بأدب يفهمان ما تشعر به حيال هذا السلوك الذي تراه غير عادل. لا تقلق، فقط صارحهما بشكل مناسب، حسنًا؟ أعلم أنهما سيفهمانك. يجب أن يفهماك. وإذا لم يفعلا ذلك، فلا داعي للقلق. ففي يوم من الأيام، سيدركان قيمتك جيدًا.


Day 72
The sole purpose of these people is to criticize you to the point that it breaks your will, your motivation, your ambitions, your goals, and eventually you.
Don't let them succeed.
يوم ٧٢
الغاية الوحيدة لهؤلاء هي انتقادك حتى تصل للدرجة التي تتحطم فيها إرادتك وحماسك وطموحك وأهدافك وأخيرًا أنت. لا تدعهم ينجحون في ذلك.



Did you notice? Their expressions? Look carefully. They are grinning wickedly.

Yes, this is exactly what they look like when they are criticizing you. It's pitiful to see such a group of people growing in an unimaginable number in this world. Do you see any remorse on their faces? Then why are you letting their criticism get to you? Don't you know that people who go around criticizing are the same ones who lack competence? The majority of them are the ones who have never done or achieved a single thing in their lives. So, what exactly do they resort to? They will try to break your will. They will try to drag you down to their level, in order to stop you from doing what you are doing. To make you quit everything. This is something that will never stop regardless of what phase of life you are in. So, the next time you face criticism, let it turn into a drive that will make you elevate yourself to higher levels and never to their level. There is a difference between feedback and criticism. The first one encourages and helps a person grow, while the latter discourages and breaks a person apart. That is why our beloved prophet told us to speak good or remain silent.

هل لاحظت؟ تعبيرات وجوههم؟ انظر جيدًا. إنهم يبتسمون بشكل خبيث.

نعم، هذه هي أشكالهم عندما ينتقدونك. من المحزن رؤية هذه الفئة من البشر تزداد في هذا العالم. هل ترى أي ندم على وجوههم؟ فلماذا تترك انتقادهم يؤثر فيك؟ ألا تعرف أن هؤلاء الذين يستمرون في انتقاد الجميع، هم من يفتقدون للكفاءة في حقيقة الأمر؟ إن غالبية هؤلاء لم يحققوا أو يقوموا بأي شيء في حياتهم. لذلك، ما الذي يعتمدون عليه بالفعل؟ سيحاولون كسر إرادتك حتى تهوي إلى مستواهم ويوقفوك عن فعل كل شيء الذي تفعله. لجعلك تترك كل شيء. وهذا الأمر لن يتوقف أبدًا بغض النظر عن مرحلة الحياة التي تعيشها فيه. لذلك، عندما تواجه النقد مرة أخرى، فليكن ذلك دافعًا لك للصعود إلى مستويات الأعلى وليس النزول إلى مستواهم أبدًا. هناك فرق بين إبداء الرأي والانتقاد. فإبداء الرأي يساعد ويشجع الشخص على التطور، بينما الانتقاد يؤدي إلى الإحباط وتحطيم الإرادة. لذلك حثنا نبينا الكريم على أن نقول خيرًا أو لنصمت.

ه

# Day 73

The challenges we face in our lives are often inexplicable...
Aren't they?

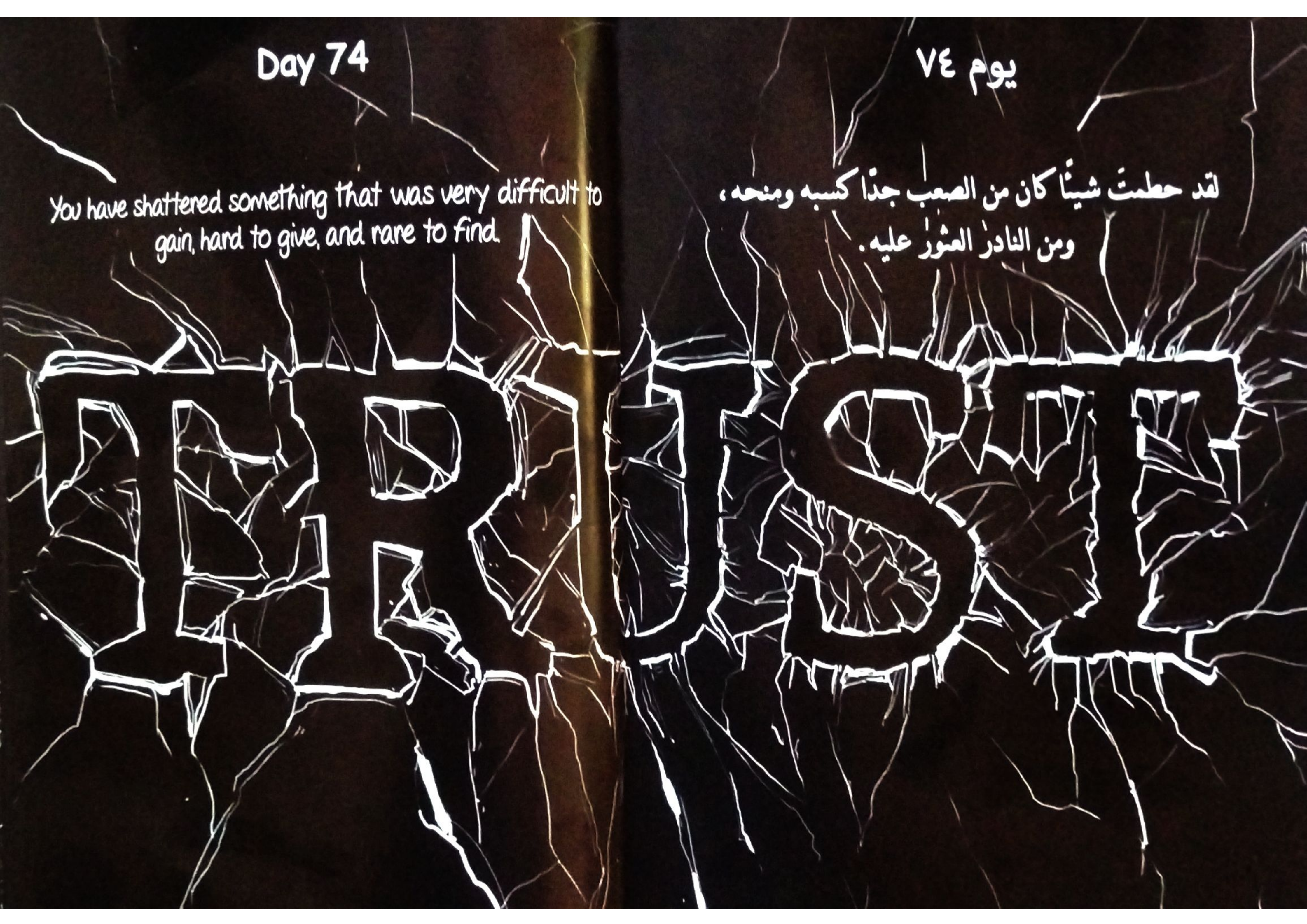
# يوم ٧٣

إن التحديات التي نواجهها في حياتنا عادةً لا يمكن تفسيرها . . .
أليس كذلك؟



Some situations we face in our lives are like a maze. At first, you are puzzled and petrified. Unable to understand the reason why you are in this situation. Asking yourself, "What is happening?" "Why is it happening?" and the reason why you are in this maze. Then, when you finally accept that you are already in this situation and wonder if there is any escape . . . You will be so desperate to get out of the situation that you will take any and every turn to find an escape out of this maze. And the more turns you take to find an exit . . . the longer it will make you believe that this maze is like a never-ending loophole. And no matter how much you try to find an escape from this maze, it might make you feel that you are just going back to where you were . . . To the beginning. This will eventually make you give up. But I want you to understand that this is not the moment you should give up. If you get tired of trying, get some rest, but never give up and never say to yourself that there is no escape. Like I said before, this situation you are in is like a maze . . . And every maze has an exit. Focus on what turns you have taken and what turns you must take now. Stay focused and you will get out of it very soon.

بعض المواقف التي نواجهها في حياتنا تشبه المتاهة. ففي البداية، تشعر بالحيرة والصدمة. ولا تتمكن من فهم سبب وجودك في هذا الموقف. وتسأل نفسك، "ما الذي يحدث؟" "لماذا يحدث ذلك؟" وما سبب وجودك في هذه المتاهة. ثم، عندما تستوعب في النهاية أنك في هذا الموقف بالفعل وتفكر إذا كانت هناك طريقة للهروب . . . فسوف تشعر بيأس شديد لكي تتمكن من الخروج من هذا الموقف لدرجة أنك ستأخذ أي طريق لكي تجد مخرجًا من هذه المتاهة. كلما زادت الطرق للوصول إلى مخرج . . . زاد الشعور أن هذه المتاهة بمثابة فجوة لا نهاية لها. مهما حاولت أن تبحث عن طريقة للهروب من هذه المتاهة، فسوف تشعر وكأنك تعود إلى حيث كنت . . . إلى نقطة البداية. مما يجعلك تستسلم في النهاية. ولكنني أريدك أن تفهم أن هذه ليست اللحظة التي يجب عليك أن تستسلم فيها. إذا تعبت من المحاولة، فاحصل على بعض الراحة ولكن لا تستسلم أبداً ولا تقل لنفسك إنه لا يوجد لك مخرج من هذا. كما قلت لك من قبل، هذا الموقف الذي أنت فيه يشبه المتاهة . . . وكل متاهة لها مخرج. قم بالتركيز على الطرق التي تتخذها والتي يجب عليك اتخاذها الآن. ركز جيداً، سوف تخرج من هذه المتاهة قريباً.


Day 74
You have shattered something that was very difficult to gain, hard to give, and rare to find.
TRUST
يوم ٧٤
لقد حطمتَ شيئًا كان من الصعب جدًا كسبه ومنحه،
ومن النادرُ العثورُ عليه.



What have you done . . .? Do you have any idea about the gravity of the damage you have caused to his or her trust? You shattered the one thing that is very difficult to regain. You shattered the one thing that is the core of everything and every beginning. You shattered the one thing they were so sure you wouldn't shatter. You shattered the one thing they were very hesitant . . . to give. But they did. Didn't they . . .? They gave you their ultimate trust. No, it was not their naiveness. It was their belief. Yes, they believed in you so much. That moment when you said you wouldn't break it. They trusted you. They trusted you with everything they had to offer you. They weren't so sure about anyone else but . . . you . . . They were so sure about you. Why did you take his or her trust for granted? The trust that was very difficult for them to develop after what they'd been through before. You were very fortunate to receive it . . . Now, because of what you have done, they won't be able to give their trust to anyone. Their trust won't be the same anymore. How can it be? When it's shattered into pieces.

Didn't I warn you that trust is fragile? Didn't I advise you to be careful with it? Then why . . .?



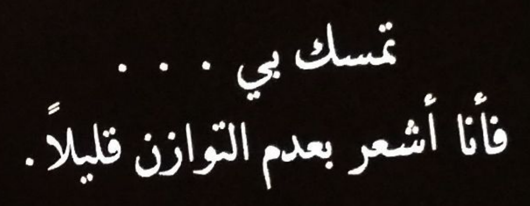
ماذا فعلت . . .؟ هل لديك فكرة عن مدى الضرر الذي سببته لثقته أو ثقتها؟ لقد حطمتَ الشيء الوحيد الذي يكون من الصعب استعادته مجدداً. لقد حطمتَ الشيء الوحيد الذي كان الأساس لكل شيء ولكل بداية. حطمتَ الشيء الوحيد الذي كانوا على يقين من أنك لن تحطمه. لقد حطمت الشيء الوحيد الذي كانوا مترددين للغاية في إعطائك إياه . . . لكنهم منحوك. أليس كذلك . . .؟ لقد منحوك ثقتهم. لا، لم يكن ذلك سذاجة منهم. بل كان إيمانًا. نعم، لقد آمنوا بك كثيراً. تلك اللحظة التي قلت فيها إنك لن تحطم ثقتهم أبداً لقد وثقوا بك وقدموا كل ما لديهم من أجلك. لم يكونوا واثقين من أي شخص آخر ولكن . . . أنت . . . كانوا يثقون بك للغاية. لماذا أخذت ثقتهم بك كأمر مفروغ منه؟ تلك الثقة التي كان صعباً جدًا عليهم بناؤها ولا سيما بعد ما مروا به من قبل. لقد كنتَ محظوظًا جدًا للحصول عليها . . . والآن، بسبب ما فعلته، لن يتمكنوا من منح ثقتهم لأي شخص. لن تعود ثقتهم كما كانت بعد الآن. كيف يمكن ذلك؟ بعد أن تحطمت إلى أجزاء متناثرة.

ألم أحذرك من أن الثقة تزول سريعًا؟ ألم أنصحك أن تكون حذرًا بشأن ذلك؟
إذًا لماذا . . .؟

# Day 75

Hold onto me…
I'm a little unsteady.

# يوم ٧٥


تمسك بي . . .
فأنا أشعر بعدم التوازن قليلاً .



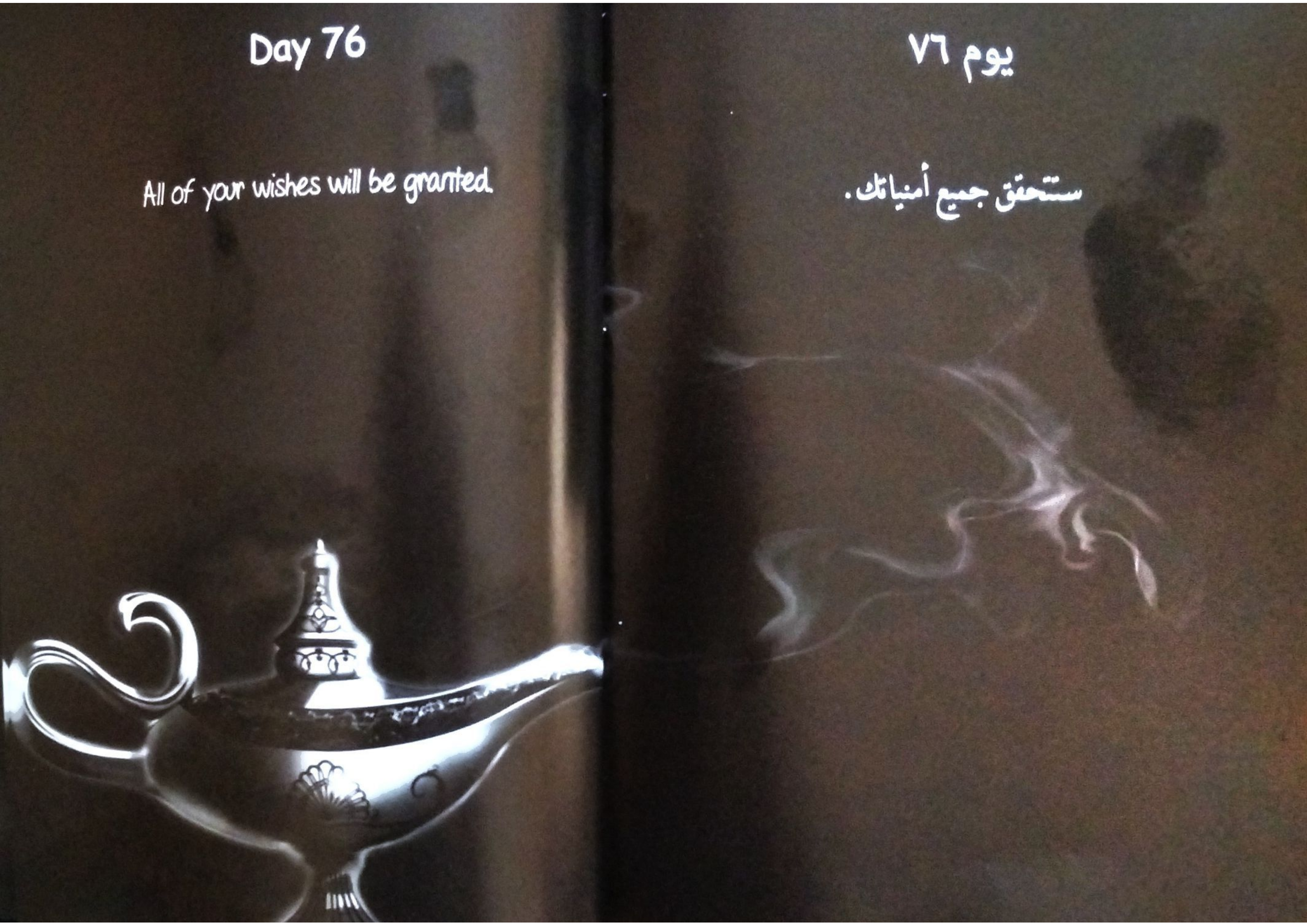




It's frustrating, isn't it? Seeing everyone around you progressing so quickly in their lives. Your friends, your family members, the people you've known for so long, all of them doing something or going somewhere in their lives. Excelling in their academics, landing a wonderful job, getting married, and so on. They keep progressing further and further, while you feel like you're going nowhere in your life . . . or like you're somewhat stuck in the same place. Even though you're doing your absolute best to progress in your life, you see your family, friends, and loved ones constantly reminding you on how others have managed to progress, and you haven't. They don't realize you're trying as hard as you can to progress, too . . . and it's exhausting. I know you're worried, confused, and stressed. And I know you're tired of it—tired of feeling like you're not going anywhere, tired of feeling like you're aimlessly wandering in your life. But don't stop. Keep moving forward and keep giving your best. You're going to do something great. Your timeline is different from theirs. Your life is different from theirs. Your story is different from theirs. So, never compare yourself to them and don't let their timeline affect your timeline. Don't let this frustration make you feel like you're behind in life. You are exactly where you're supposed to be, never too late and never too early.

إنه أمرٌ محبط، أليس كذلك؟ أن ترى كل من حولك يتقدمون بسرعة في حياتهم مثل أصدقائك، أفراد عائلتك، الأشخاص الذين عرفتهم منذ فترة طويلة، كلهم يفعلون شيئًا ما أو يذهبون إلى مكان ما في حياتهم. يتفوقون في تعليمهم أو يحصلون على وظيفة رائعة أو يتزوجون، وما إلى ذلك. يستمرون في التقدم أكثر وأكثر، بينما أنت تشعر وكأنك لم تستطعْ أن تصل إلى أي مكان في حياتك . . . وتشعر كما لو أنك عالقٌ في نفس المكان. على الرغم من أنك تبذل قصارى جهدك للتقدم في حياتك، وفي وسط هذا الكفاح يوجد هناك أشخاص من عائلتك، وأصدقائك وأحبائك دائمًا يذكرونك بكيفية تمكن الآخرين من التقدم، بينما أنت لم تتمكن من إحراز أي تقدم. إنهم لا يدركون أنك تبذل قصارى جهدك لتتقدم في حياتك . . . وهذا أمر مرهق للغاية. أعلم أنك تشعر بالقلق والارتباك والتوتر. وأنك قد تعبت من ذلك - وسئمت من الشعور بأنك لن تصل إلى أي مكان. لقد فاض بك الكيل من الشعور كأنك تعيش بلا هدف في حياتك. ولكن لا تتوقف. استمر في التقدم واحرص على تقديم أفضل ما لديك وستقوم بشيء رائعاً في النهاية.

إن ظروفك وأحوالك تختلف عن الآخرين، كما أن حياتك وأحلامك مختلفة عن حياتهم وعن أحلامهم. وقصتك مختلفة عن قصتهم. لذا، لا تقارن نفسك بهم أبدًا ولا تدع أي شيء يؤثر على مخططاتك. لا تدع هذا اليأس يتمكن منك ويجعلك تشعر كأنك متأخر كثيرًا في هذه الحياة. أنت لست متأخرًا ولست مبكرًا، أنت في المكان الذي من المفترض أن تكون فيه بالضبط.


Day 76
All of your wishes will be granted.
يوم ٧٦
ستتحقق جميع أمنياتك.



Feels very reassuring to hear this, doesn't it?

You know the story of the lamp. At some point in our lives, whether as a child or as an adult, we all desired to possess such a thing. Even you did. To have your wishes granted. Just like how the story portrayed it. Such wishful thinking. But what if I said that there is actually a way? A way that all of your wishes will be granted. And it's not limited to only three . . . Yes, it all happens in the last third of the night. The time of wonders. It's guaranteed. But before you begin, I want you to bear in mind whom you are asking to grant your wishes. You're not asking your father, your mother, your brother, your sister, your friend, your loved one, or any human being. You're asking Allah. The supreme deity. The one who is the lord of the heavens and the universe. The king of all miracles. When he decrees any matter, he only says to it, 'Be,' and it becomes. He is the only one who can grant all of your wishes. Nothing is impossible for him.

So, tell me. What are you going to wish for tonight?
Will you ask him to grant mine as well?
I hope you do. Just like I would. For you.

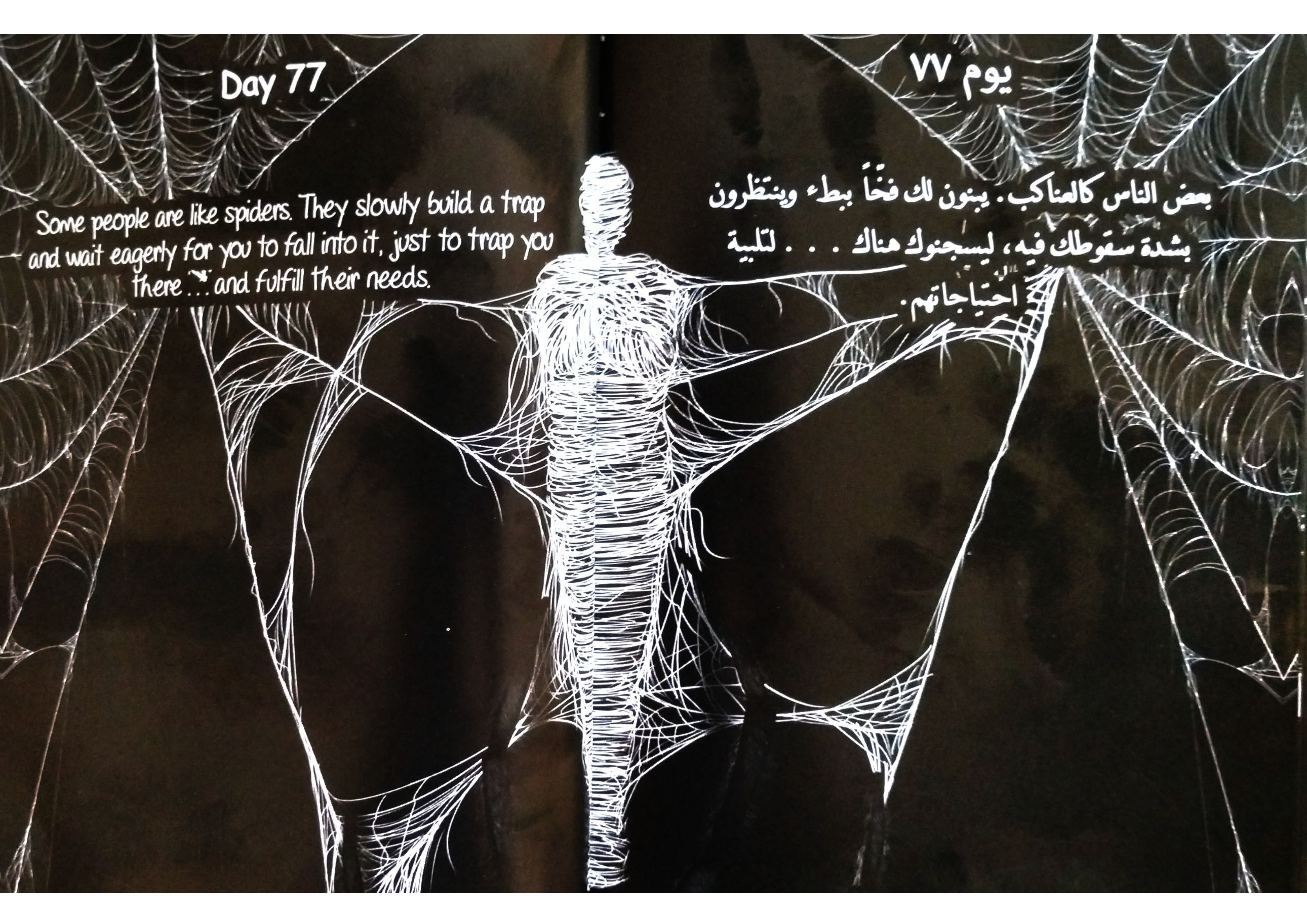




تشعر بالاطمئنان عند سماع هذا، أليس كذلك؟

أنت تعرف قصة المصباح السحري. في مرحلة ما من حياتنا نحن جميعاً قد رغبنا في امتلاك شيء كهذا سواء كنا أطفالًا أو كباراً. حتى أنت رغبت بذلك. لتحقيق أمنياتك، تمامًا مثلما صورت القصة المصباح السحري، فكل منا له أمنياته. ولكن ماذا لو أخبرتك أن هناك طريقة بالفعل لتحقيق هذه الأمنيات؟ طريقة يتم فيها تحقيق جميع أمنياتك. ولا يقتصر الطلب على ثلاث أمنيات فقط . . . نعم، كل هذا يحدث في ثلث الليل الأخير. إنه وقت العجائب. وإنها مضمونة. لكن قبل أن تبدأ، أريدك أن تفكر من هو الذي ستطلب منه أن يحقق لك أمنياتك. أنت لا تطلب هنا من والدك، أو والدتك، أو أخيك، أو أختك، أو صديقك، أو من شخص محبوب لك، أو من أي إنسان آخر. أنت تطلب من الله- سبحانه وتعالى - رب السماوات والأرض. الملك لجميع المعجزات. حين يريد أي شيء يقول فقط، "كن" فيكون. هو وحده قادر على تحقيق جميع أمنياتك. لا شيء مستحيل بالنسبة له.

إذاً أخبرني. ماذا ستتمنى الليلة؟
هل ستطلب منه أن يحقق أمنياتي أيضًا؟
أتمنى أن تفعل ذلك، مثلما سأفعل أنا من أجلك.


Day 77
Some people are like spiders. They slowly build a trap and wait eagerly for you to fall into it, just to trap you there... and fulfill their needs.
يوم ٧٧
بعض الناس كالعناكب. يبنون لك فخّاً ببطء وينتظرون بشدة سقوطك فيه، ليسجنوك هناك . . . لتلبية احتياجاتهم.

They're usually the ones who will play around with your heart. They work very hard at building a trap for you, and once you fall in, they don't let go until every single one of their needs is fulfilled. For them, love, commitment, and honesty aren't strengths, but weaknesses. They can get you into a relationship very easily. They will try to get to know what you like in order to entice you to like them very quickly. They will never, ever be committed to you because the mere thought of commitment will make them flee. They are very evasive. You won't be the only one for them, as there are many hidden behind their curtains. Their words do not and will not ever match their actions. They are never genuine or authentic, either to you or to themselves. Everything is like a game to them. So, don't ever hesitate to reject them or turn them down, because they'll never hesitate to leave you in the middle of the road. They aren't the ones you should ever fall in love with. They aren't suitable for a beautiful soul like you. They will only give you endless pain and horrible memories—nothing better. Beware so you don't become one of their preys. Their motives will always be harmful to you. Don't ever fall into their trap.

You must always be cautious about who you are letting into your life.

عادة هم من يتلاعبون بقلبك. يعملون بجد في بناء فخ لك، وبمجرد أن تسقط فيه، لا يتركونك حتى تلبي كل احتياجاتهم. إن الحب والالتزام والصدق بالنسبة لهم هي نقطة الضعف وليس القوة. يمكنهم بدء علاقة معك بسهولة بالغة. سيحاولون معرفة ما يعجبك لإغرائك لتعجب بهم بأسرع وقت ممكن. لن يلتزموا تجاهك أبدًا بأي شيء. إن مجرد التفكير في الالتزام سيجعلهم يفرون منك. إنهم مراوغون للغاية. لن تكون الوحيد بالنسبة لهم، فهناك الكثير ممن يختبئ خلف الستائر. إن كلماتهم لم تتماشَ ولن تتماشى مع أفعالهم أبداً. فكلماتهم ليست حقيقية أو صادقة، سواءً بالنسبة لك أو لأنفسهم. كل شيء بالنسبة لهم مجرد لعب. لذا، لا تتردد أبداً في رفض هؤلاء أو إبعادهم عنك، لأنهم لن يترددوا أبداً في تركك عند منتصف الطريق. إنهم الأشخاص الذين يجب عليك ألّا تحبهم أبداً، فهم لا يتناسبون مع روحك الجميلة مثلك. سوف يتسببون لك في ألمٍ لا ينتهي ويتركون لك ذكريات مفجعة - لا يأتي منهم أي خير. يجب عليك الحذر منهم حتى لا تصبح فريسة لهم. إن دوافعهم ستكون دائماً ضارة لك. لا تسقط أبداً في فخهم.

عليك أن تكون حذرًا بشأن من تتركه يدخل حياتك.


Day 78
Things that are being showcased on these screens are corrupting a part of your soul.
يوم ٧٨
إن الأشياء التي تظهر على هذه الشاشات تفسد
جزءًا من روحك.



Are you sure about what you are watching?

What you watch is what you are allowing to enter your inner universe. If you are watching something good, it will turn out to be great. And if you are watching something bad, it will turn out to be the worst. As your eyes are the easy access to the gateway of your inner universe, anything you watch will have an inevitable effect on you—sometimes in a minor way and sometimes in a major way. Especially when it's bad, it begins by causing you to have thoughts. When these thoughts become overwhelming, they turn into words . . . Maybe at this very moment, those vile words are lurking in your thoughts. Sadly, you're getting used to it . . . Things you were once so ashamed to utter, willingly or unwillingly, you'll begin to say. First in front of yourself and then in front of others. And as these words begin to appear in your mouth, the temptation to convert those words into actions comes into effect . . . In such a way that even when your conscience tries as hard as it can to decline the desperation of actually doing it, it might inevitably fail one day . . . And you will feel a great sense of remorse and regret for your actions. For this reason, don't give anything and everything easy access to your inner universe.

Be very mindful of what you are watching.



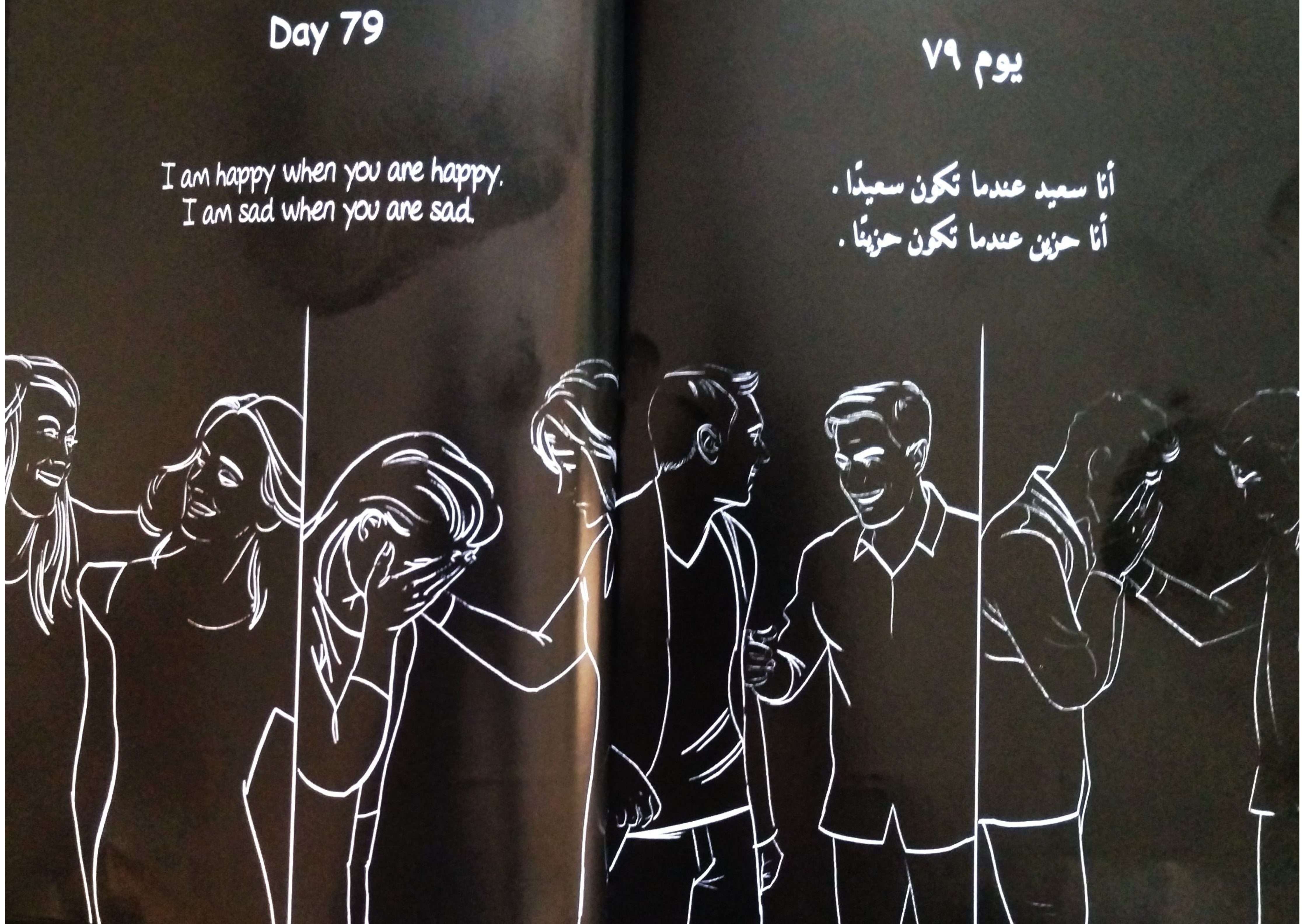


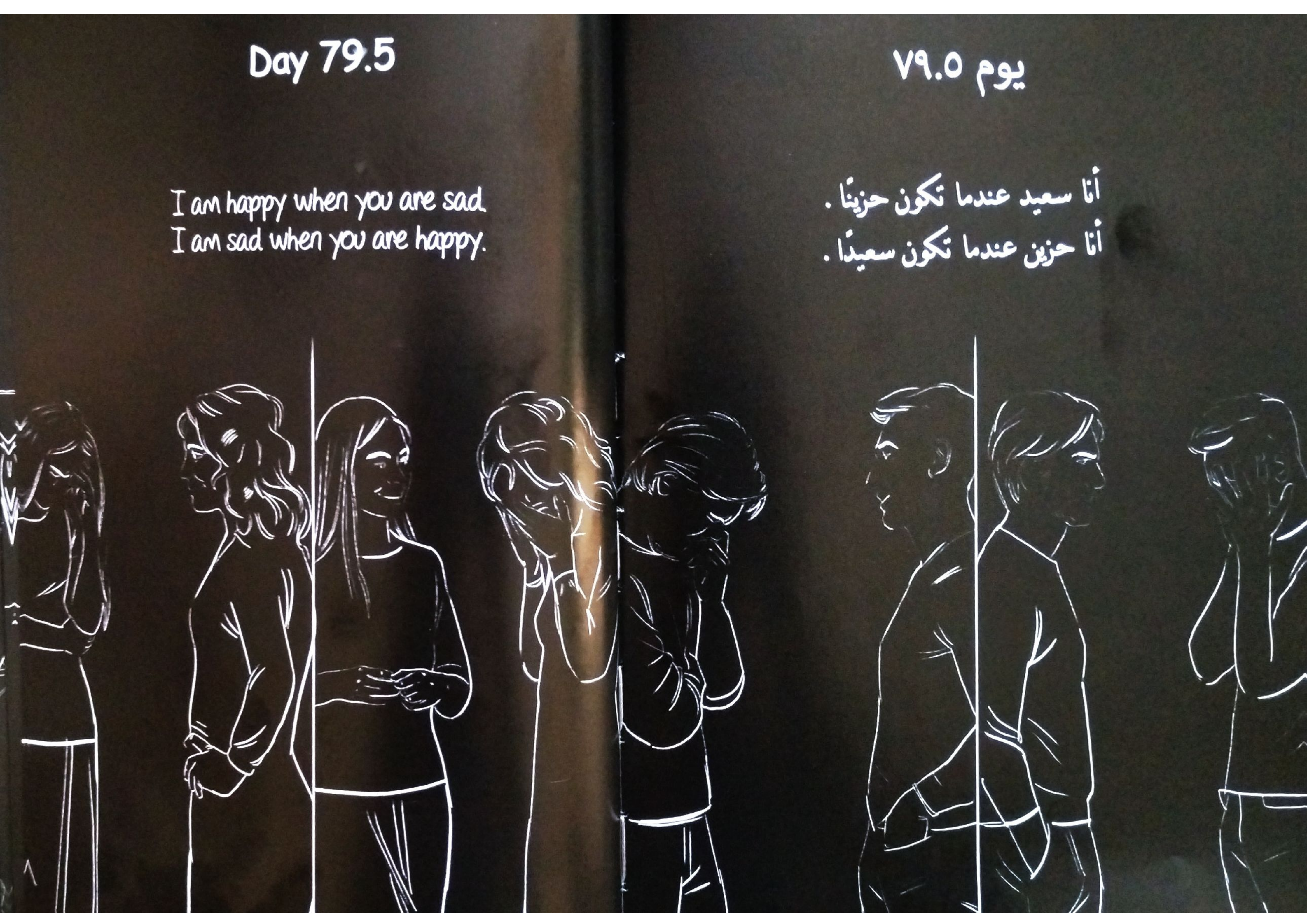
## هل أنت واثق من كل ما تشاهده؟

إن ما تشاهده هو ما تسمح له بالدخول إلى عالمك الداخلي. فإذا كنتَ تشاهد شيئًا جيدًا، فسيتحول إلى شيء رائع. وإذا كنت تشاهد شيئًا سيئًا، فسيتحول إلى شيء أسوأ. نظرًا لأن عينيك هما أسهل مدخل إلى عالمك الداخلي، فإن أي شيء تشاهده سيكون له أثر حتمي عليك - والذي يكون ضئيلًا في بعض الأحيان وعظيمًا في بعض الأحيان. وخاصة عندما يكون سيئًا، فإنه يبدأ في خلق أفكار سيئة بداخلك. وعندما تزداد هذه الأفكار، فإنها ستتحول إلى الكلمات . . . ربما حتى في هذه اللحظة لا تزال هذه الكلمات السيئة كامنة في أفكارك. ولسوء الحظ، فأنت على وشك أن تعتاد عليها . . . الأشياء التي كنت تخجل أن تقولها بقصد أو بدون قصد، سوف تبدأ بقولها. ستقولها أمام نفسك في البداية ثم أمام الآخرين. وبمجرد أن تبدأ في قول هذه الكلمات، ستتحول هذه الكلمات إلى الأفعال . . . وحتى عندما يحاول ضميرك أن يرفض فكرة القيام بأي من هذه الأفعال السيئة، فإنه في يوم من الأيام قد يفشل في ذلك . . . وبعدها ستشعر بندم كبير على أفعالك. لهذا السبب، لا تسمح لأي شيء وكل شيء بالوصول إلى عالمك الداخلي بسهولة.

كن منتبهاً جداً بشأن ما تشاهده.




Day 79
I am happy when you are happy.
I am sad when you are sad.
يوم ٧٩
أنا سعيد عندما تكون سعيدًا .
أنا حزين عندما تكون حزينًا .


Day 79.5
I am happy when you are sad
I am sad when you are happy.
يوم ٧٩.٥
أنا سعيد عندما تكون حزينًا .
أنا حزين عندما تكون سعيدًا .



Go back. Read it again.
Carefully this time.

Now, think of the first person that comes to your mind while saying the first two sentences. Is that the person? Ok. Keep him or her very close. They are the ones who will always be happy when you are happy even if they are unhappy in their lives. Seeing you happy uplifts them. They know exactly how long you were waiting to be this happy. And when you are sad . . . it saddens them more than you think. They'd try anything and everything just to make you happy once again. Such people are very hard to come by. I want you to treasure this person for the rest of your life.

Now . . . who is the first person that comes to your mind while saying the second two sentences? Is that the person? So, you know who he or she is. Why are they still around you? They hate to see you happy. To see you smile. They even hate it when you're being . . . just you. Jealousy overshadows them completely . . . and the disturbing part about this is that even if they hate you, they won't leave your life, as it gives them pleasure to stay and see you unhappy. It makes them miserable to see you happy. Such people are wearing disguising masks which makes it easier for them to be in your circle. Be watchful.





أعد الصفحة، واقرأها مرة أخرى.
ولكن بعناية هذه المرة.

الآن، فكر في أول شخص يأتي في ذهنك عندما تقول أول جملتين، هل تعرفت عليهم؟ حسنًا، أبقِهم قريبًا منك جدًا. سيكونون سعداء عندما أنت تكون سعيدًا وحتى إذا كانوا غير سعداء في حياتهم الخاصة. سيشعروا بسعادة عند رؤيتك سعيدًا، لأنهم كانوا يعرفون كم كنت تنتظر أن تكون بهذه السعادة. وعندما تكون حزينًا . . . فإن هذا يحزنهم أكثر مما تعتقد. سيحاولون فعل أي شيء وكل شيء لجعلك سعيدًا مرة أخرى. ومن الصعب جدًا أن تجد مثل هؤلاء الأشخاص. لذلك، أريدك أن تكون ممتنًا للأبد لوجودهم في حياتك.

الآن . . . من هو أول شخص الذي يأتي في ذهنك عندما تقول ثاني جملتين؟ هل تعرفت عليهم؟ إذًا أنت تعرف من هم. فلماذا لا يزالوا موجودين حولك؟ إنهم يكرهون أن يروكِ سعيدًا. يكرهون رؤيتك وأنت تبتسم. حتى أنهم يكرهون عندما تكون . . . في طبيعتك. إن الحسد يتملكهم تماماً . . . والشيء المزعج في هذا الأمر هو أنهم على الرغم من كرههم لك، فإنهم لن يتركوا حياتك، لأنهم يفرحوا عند رؤيتك وأنت غير سعيدٍ في حياتك. إنهم يشعروا بالأسى لو رأوك سعيدًا. إنهم يضعوا أقنعة ليخفوا حقيقتهم مما يسهل عليهم الوجود في دائرة معارفك.
كن حذرًا.

# Day 80

If you are not careful of your tongue, your words will turn venomous.

# يوم ٨٠

إن لم تحرص على لسانك، فستصبح كلماتك سامة.





There will be moments in our lives when our words turn lethal. So lethal that it can affect one's life in a miserable way. Knowingly or unknowingly, we say something that, unfortunately, turns out to be venomous for others. It will affect them in ways you can never imagine. Your words might become venomous and circulate in their bodies for the rest of their lives. You will not know how long it will affect them and eventually kill them from the inside. You already know how a snake's venom spreads quickly and efficiently. It is almost impossible to cut deep enough and quickly enough to extract the venom. Just like this, your words will turn into venom and will quickly start spreading inside their hearts and minds. By then, it will be too late to apologize or let them know that it came out by accident or to convince them that you did not mean it. Once your words are out, you can never take them back and you will not be able to forgive yourself. So, be very mindful of what you are saying or going to say. Think twice or thrice if necessary. I don't want you to become a reason for spreading venom inside anyone's mind and heart.

Especially you.



ستأتي لحظات في حياتنا قد تكون كلماتنا قاتلة لدرجة أنها قد تؤثر على حياة شخص ما بطريقة مزرية. قد نقول شيئًا ما، بقصد أو بدون قصد، يمكنه أن يكون بمثابة السم للآخرين. حيث يؤثر عليهم بطريقة لا يمكن تخيلها. قد تكون كلماتك سامة ويظل أثرها في جسدهم طيلة حياتهم. لن تعرف إلى متى ستؤثر عليهم كلماتك وكيف يمكنها قتلهم من الداخل في النهاية. أنت تعرف بالفعل كيف ينتشر سم الثعبان بسرعة وفاعلية لدرجة أنه من المستحيل وقفه بسرعة وبطريقة كافية لاستخراجه من الجسم. تماماً مثل هذا ستتحول كلماتك إلى سم وستبدأ سريعًا في الانتشار في قلوبهم وعقولهم. حينها، ستكون متأخراً في الاعتذار أو توضيح أنك قد قلت ذلك بالخطأ أو إقناعهم أنك لم تقصد قول ذلك. فبمجرد أن تخرج الكلمات من فمك، فلن يمكنك إعادتها مرة أخرى أو مسامحة نفسك عليها. لذلك، انتبه جيدًا لكل ما تقوله أو ستقوله. قم بالتفكير مرتين أو ثلاثًا إذا لزم الأمر. لا أريدك أن تصبح سببًا في نشر السم في قلوب الناس أو في عقولهم.

وخاصة أنت.

# Day 81

# يوم ٨١

Why does this society think that I am like you?

لماذا يعتقد هذا المجتمع أنني مثلك؟





"Don't show your emotions, you'll be branded emotional."
"Don't cry, you are a man."

Why? Are men supposed to suppress their emotions? Their feelings? Don't they have the right to express them, just like you do? Yet the society we live in disregards that, not knowing that this mere disregard is the sole reason why they suffer more from loneliness. Because they can't open up about what they are truly feeling inside of them, which makes them bottle up everything. Not only are their feelings ignored but they also face the pressure of their responsibilities, which they are trying their best to fulfill. Yet they never express themselves. Because what's the point? If they try to open up, they will get brushed off by four words: "You are a man." Indeed, they are. But they are not a machine. Why do you totally neglect that they have feelings, too? Wouldn't they get hurt, too? Don't they have emotions, too? There are times when they doubted whether they were a human being or a machine. When was the last time you asked your father or your brother or your husband, "Are you feeling ok?"
Not physically. Mentally.

Go ahead. Insist that they open up to you.
They will be thankful.



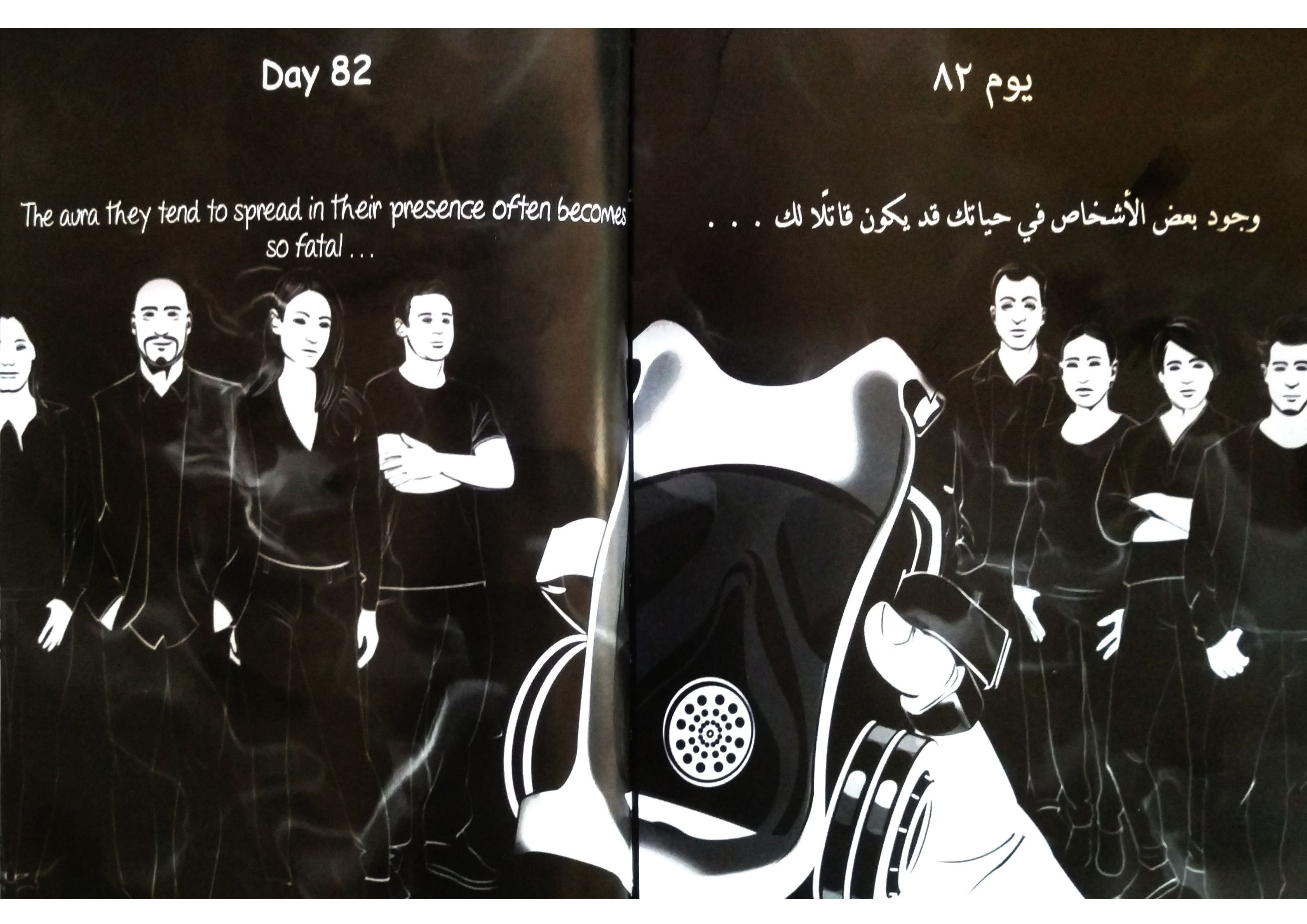
"لا تظهر مشاعرك، سيصفونك بأنك شخص عاطفي".

"لا تبكِ، أنت رجل."

لماذا؟ هل يفترض على الرجال أن يكبتوا مشاعرهم؟ وأحاسيسهم؟ ألا يملكون الحق في التعبير عنها، مثلك؟ إن المجتمع الذي نعيش فيه يتغاضى عن هذه الحقيقة ولا يعرف أن هذا التغاضي هو السبب الوحيد لمعاناتنا من الوحدة. لأنهم لا يمكنهم التعبير عن مشاعرهم الحقيقية، فإن هذا يجعلهم يخفون كل شيء بداخلهم. لا يتعلق الأمر فقط بمشاعرهم التي يتم تجاهلها، بل يواجهون أيضًا ضغوطًا بسبب مسؤولياتهم التي يحاولون الوفاء بها بقدر استطاعتهم. لذلك، فإنهم لا يعبرون عن مشاعرهم مطلقًا. ولكن ما هو السبب وراء ذلك؟ لأنهم إذا حاولوا التعبير عنها، فسيتم انتقادهم بهاتين الكلمتين: "أنت رجل" في الواقع إنهم رجال، ولكنهم ليسوا آلات. لماذا تتجاهل تمامًا أن لديهم مشاعرهم الخاصة، أيضًا؟ ألا يشعرون بالأذى كذلك؟ أليست لديهم عواطف؟ إنهم في بعض الأوقات يشعرون ويسألون بحيرة إذا كانوا بشرًا أم آلات. متى كانت آخر مرة سألتِ فيها والدك أو أخاك أو زوجك هذا السؤال "هل أنت بخير؟" لا أقصد جسديًا بل نفسيًا.

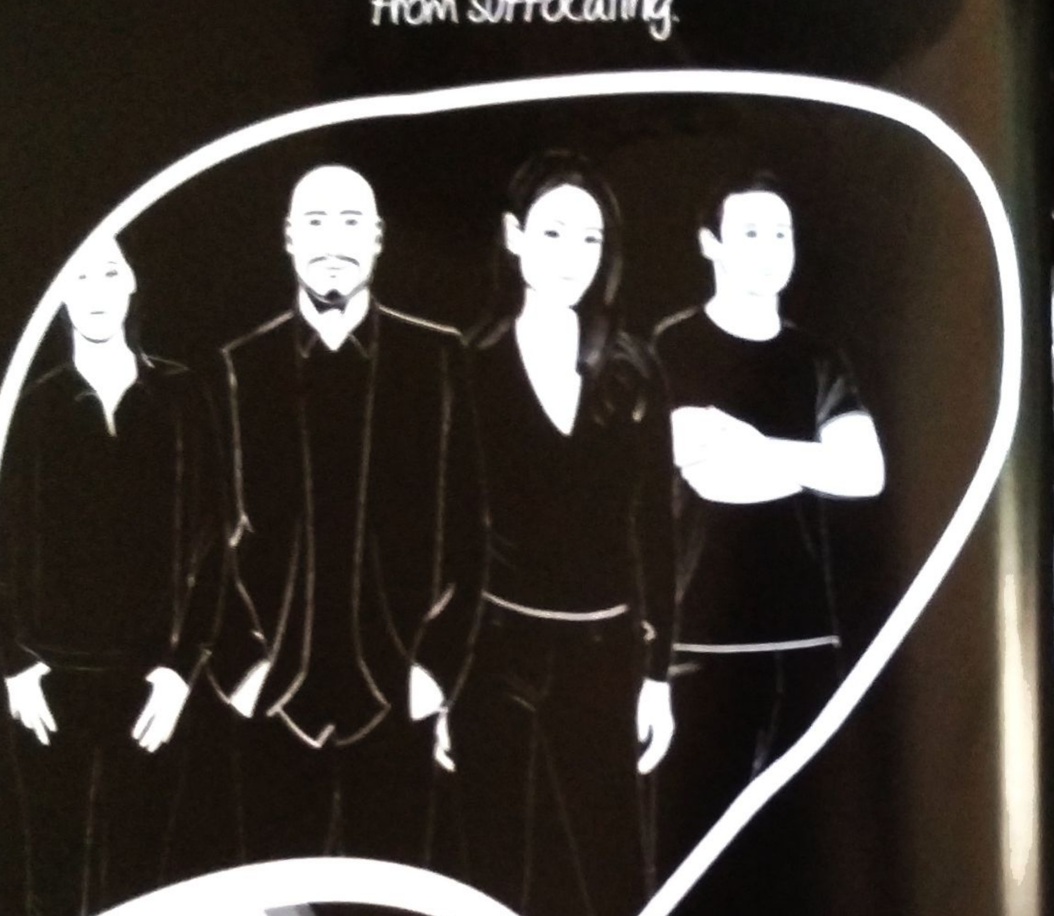
هيا، اجعلهم يعبرون لك عن مشاعرهم.

سيكونون ممتنين لك كثيراً.


Day 82
The aura they tend to spread in their presence often becomes so fatal ...
يوم ٨٢
وجود بعض الأشخاص في حياتك قد يكون قاتلًا لك . . .

# Day 82.5

That you'll have to wear an oxygen mask to keep yourself from suffocating.



# يوم ٨٢.٥

لدرجة أنك تحتاج لأن تضع قناع من الأكسجين حتى لا تختنق.



Breathe. Are you feeling better now? It's ok. Don't mind them.

You will encounter people whose presence makes you feel suffocated like this. You'll find them more often in the society we live in, and sometimes, unfortunately, you might find them in your inner circle. Dealing with them will be difficult and exhausting, very draining. You'll lose your energy and sanity in the process. They are manipulative. Inevitably they will make you do what they want you to do. Everything is and will always be about them and not you. They will always push you to be the one who is wrong and never them. They will always vehemently defend their perspective. Every minute with them will be about fulfilling their needs and disregarding yours. They will leave you emotionally wiped out. No matter how much you try to get away from one of them completely and utterly, there will always be another one because these toxic people are increasing in number. You've encountered them, haven't you? I can see you're recalling a lot of people who were and are exactly like this. Indeed, it's not easy to deal with them, and unfortunately, it's not easy to cut all your ties with them as sometimes they're in your inner circle. But you can set boundaries for them. And when you're around them, keep in mind that you have an oxygen mask on, so nothing they say or do will matter to you. This will help you to be careless and carefree in their presence, and you'll be able to breathe rather than suffocate.

تنفس. هل تشعر بتحسن الآن؟ كل شيء سيكون على ما يرام. لا تكترث بهم.

سوف تصادف أشخاصاً ولمجرد وجودهم قد يؤدي إلى شعورك بالاختناق. ستجدهم في كثير من الأحيان في المجتمع الذي تعيش فيه، وفي بعض الأحيان، لسوء الحظ، قد تجدهم في محيط معارفك. وغالبًا ما يكون التعامل معهم صعباً ومرهقاً ومتعباً للغاية. ستهدر طاقتك وعقلك للتعامل معهم. فهم بارعون في التلاعب بك. وسيجعلونك حتمًا تفعل ما يريدون منك القيام به. إن كل ما يفكرون فيه هو أنفسهم فقط وسيظلون دائماً كذلك ولا يفكرون فيك على الإطلاق. سوف يتهمونك دائماً بأنك المخطئ وليسوا هم أبداً. كما أنهم يدافعون دائماً بقوة عن وجهة نظرهم. كل حديث معهم سيكون تلبية احتياجاتهم وتجاهل احتياجاتك. سيتركونك محطم المشاعر. بغض النظر عن مدى محاولتك الابتعاد عنهم تمامًا وبشكل نهائي، فسيكون هناك دائماً شخص آخر لأن هؤلاء الأشخاص يتزايد عددهم باستمرار. لقد واجهتهم، أليس كذلك؟ أستطيع أن أرى أنك تتذكر الكثير من الأشخاص الذين كانوا وما زالوا يعاملونك بهذه الطريقة بالضبط. في الواقع، ليس من السهل التعامل معهم، وللأسف لا يمكنك قطع كل علاقاتك معهم لأنهم أحياناً يكونون في دائرة معارفك. لكن بإمكانك وضع حدود لهم. وعندما تكون بالقرب منهم، ضع في اعتبارك أن لديك قناع أكسجين، لكي لا تتأثر بأقوالهم أو أفعالهم. سيساعدك هذا على أن تكون هادئاً ولا مبالياً في وجودهم، وستكون قادراً على التنفس بدلاً من الاختناق بسببهم.

# Day 83

# يوم ٨٣


Unfortunately, you have something in you that makes you believe you're superior to all of them.
لسوء الحظ، لديك شيء في داخلك يجعلك تعتقد أنك أفضل منهم جميعاً .



Have you noticed yourself? You're there, standing with them.
No? Turn and look again. You're right there. Standing between them.
Still no clue?

How come? You're one of them, aren't you? I know it's still confusing for you. But you're one of them because God created only two types of human beings, male and female. And despite our physical differences, we are all one and the same. Aren't we? Yet there are some people whose egos are inflated, as if they were created separately from other human beings. They think they have something other people don't. They think they have something that separates them from others. This mere ego controls them completely. They fail to understand that, one way or another, not now but later, that same ego will be the cause of great regret and sufferings. They don't realize that ego is puffed up by false pride. It's an emotion to cover their insecurities and fear. An emotion to hide who they really are inside. It's one of the toxic traits of a human being. It's a person's sense of self-esteem or self-importance run amok. We must always be humble and never think we are superior to anyone else in this world. We must realize we are all one with everyone around us. We're all the same kind and the same type of human beings, living on the same earth. We're not different from one another and especially not from different planets.

هل لاحظت نفسك؟ أنت هناك، تقف معهم.
لا؟ استدر وانظر مرة أخرى. أنت هناك. تقف بينهم.
ألا تلاحظ ذلك حتى الآن؟

كيف ذلك؟ أنت واحد منهم، أليس كذلك؟ أعلم أن الأمر لايزال محيراً بالنسبة لك. لكنك واحد منهم لأن الله خلق نوعين من البشر فقط، الذكر والأنثى. وعلى الرغم من اختلافاتنا الجسدية، فإننا جميعًا متماثلون. أليس كذلك؟ ومع ذلك، فهناك بعض الأشخاص مغرورون للغاية. يشعرون كأنهم قد خُلقوا بشكل خاص. يعتقدون أن لديهم شيئاً لا يمتلكه غيرهم وأنهم مميزون ومختلفون عن الآخرين.

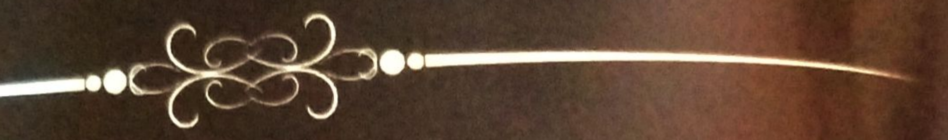
إن الأنا تتحكم فيهم بشكل تام. لقد فشلوا في فهم أن هذا الغرور سيكون، بطريقة أو بأخرى، ليس الآن ولكن فيما بعد، سبباً لشعورهم بالندم الشديد وكثير من المعاناة. إنهم لا يدركون أن غرورهم هذا زائف وأنه مجرد شعور فقط لإخفاء خوفهم وعدم شعورهم بالأمان. إنه شعور لإخفاء ما هم عليه من الداخل في الحقيقة. إنها إحدى الصفات السيئة في الإنسان، وهي شعور الشخص بالاعتداد بالنفس أو الغرور لدرجة أنه يصبح غير قادر على السيطرة عليها. يجب أن نكون متواضعين دائماً وألّا نعتقد أبداً أننا أفضل من أي شخص آخر في هذا العالم. يجب أن ندرك أنه لا فرق بيننا وبين الآخرين ممن حولنا. فكلنا بشر من النوع نفسه، نعيش على الأرض نفسها. لا نختلف بعضنا عن بعض وخاصة أننا لسنا من كواكب مختلفة.

# Day 84

We don't live in an age when we have to convey our feelings only by sending a message in a bottle and waiting, hoping that someday ... it will reach them.

# يوم ٨٤

نحن لا نعيش في زمن نحتاج فيه للتعبير عن مشاعرنا إلى إرسال رسالة في زجاجة والانتظار على أمل أن تصل هذه الرسالة إلى من نريد . . . في يوم ما .



Why are you taking so much time to convey your feelings toward someone? Why are you making this difficult for yourself? Why are you making it feel like you have to put a message in a bottle, throw it into an ocean, and wait, hoping it reaches them so they'll know how you truly feel about them? Often it takes too long to arrive at its destination or doesn't reach them at all. In today's world, you have instant ways to convey your feelings. If you love someone, express it to them through a message. If you miss someone, call them. If you want to get in touch with someone, connect with them. Yes, I know. You're feeling really nervous about what they will think or feel after you have revealed your feelings to them. But I'd rather see you express everything you have for them inside of you and know their response now than live your whole life overthinking, saying, "If only I had."

"If only I had just expressed my emotions to them . . ."
"If only I had told them about my true feelings . . ."
"If only I had contacted them that time . . ."

Don't live with the if-onlys. Look, time is running out so fast. Things are changing. Years are passing just like that. You must let them know what you feel toward them. If you don't, how will they know you feel anything toward them at all? Our feelings are very complex. Not many can understand your feelings by your silence. Not many can understand your feelings by looking into your eyes. Not many can even understand your feelings through your subtle messages. Go ahead. Pick your phone up. Now is the right time. It's ok. There's nothing to be anxious about. I'm still here.





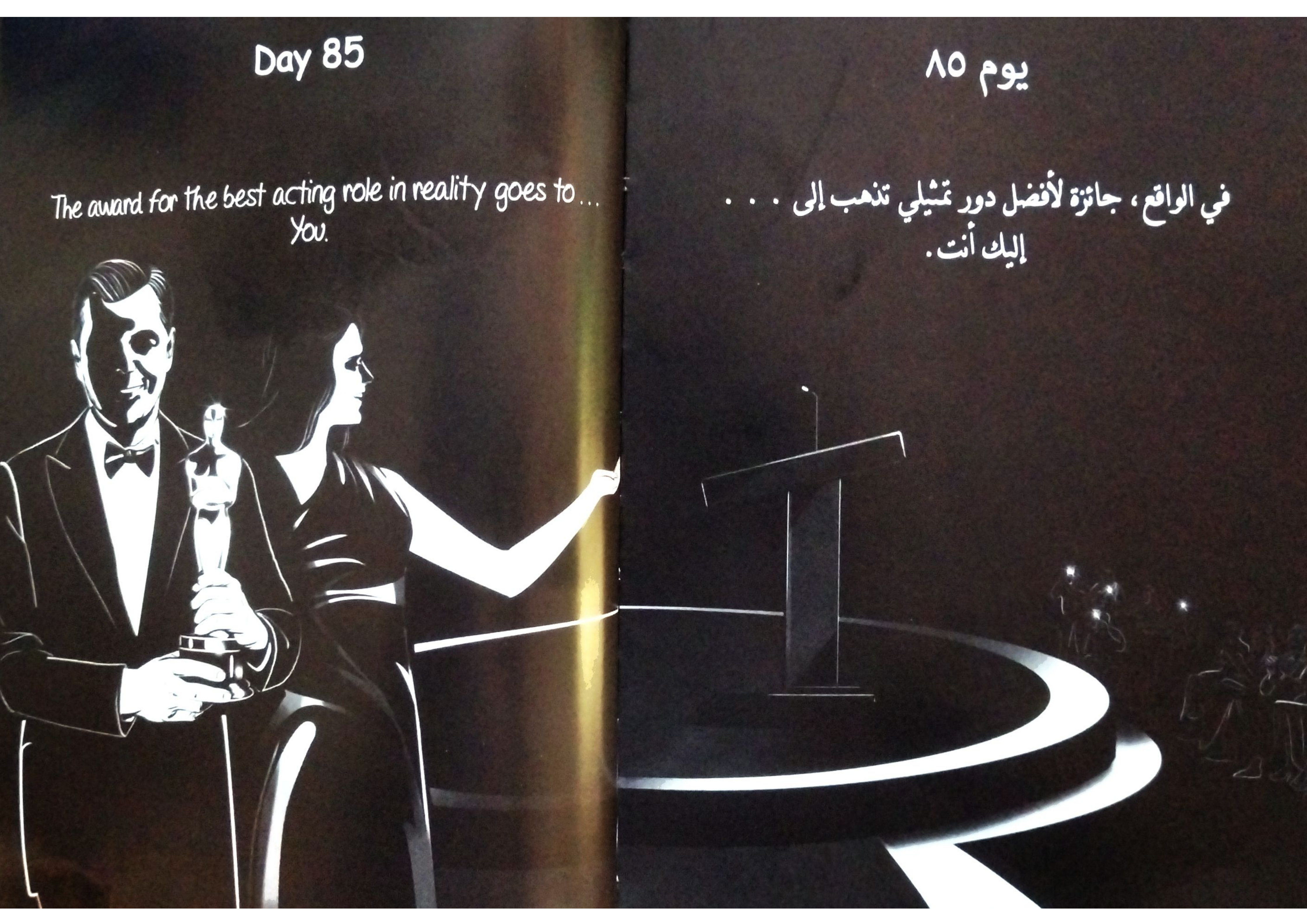
لماذا تستغرق الكثير من الوقت للتعبير عن مشاعرك تجاه شخص ما؟ لماذا تجعل الأمر صعبًا إلى هذه الدرجة؟ لماذا يبدو الأمر كأنك بحاجة لوضع رسالة في زجاجة، ثم تضعها في المحيط، وتنتظر على أمل أن تصل هذه الرسالة لمن تريد التعبير عن مشاعرك نحوهم؟ غالباً ما يستغرق ذلك وقتاً طويلاً للوصول إليهم أو قد لا تصل هذه الرسالة إليهم على الإطلاق. في وقتنا الحاضر قد أصبحت لديك العديد من الطرق الفورية للتعبير عن مشاعرك. فإذا كنت تحب شخصاً ما، يمكنك التعبير عن حبك له من خلال الرسالة. إذا اشتقت لشخص ما، يمكنك الاتصال به. إذا كنت ترغب اللقاء مع شخص ما، فتواصل معه فورياً. نعم أعلم أنك تشعر بالقلق بشأن ما سيفكرون فيه أو يشعرون به بعد أن كشفت لهم عن مشاعرك الحقيقية لكنني أرى أنه من الأفضل أن تعبر لهم عن كل ما تشعر به تجاههم وتعرف رد فعلهم الآن بدلاً من أن تعيش حياتك كلها في الخيال والتفكر، قائلاً، "لو أني فعلت كذا وكذا"

"لو أني عبرت لهم عن مشاعري لهم حينها . . . "

"لو أني أخبرتهم عن مشاعري الحقيقية . . . "

"لو أني اتصلت بهم في ذلك الوقت . . . "

لا تعش حياتك مع كلمة "لو أني". انظر، الوقت يمر بسرعة، وكل شيء يتغير بسرعة. والعمر يمضي كلمح البصر. يجب أن تخبرهم بما تشعر به تجاههم. إذا لم تفعل ذلك، فكيف سيعرفون أن لديك أي مشاعر تجاههم؟ إن بعض مشاعرنا معقدة للغاية. لا يستطيع الكثيرون فهم مشاعرك من خلال صمتك. لا يستطيع الكثيرون فهم مشاعرك من خلال النظر في عينيك فقط. لا يستطيع الكثيرون فهم مشاعرك حتى من خلال رسائلك التي هي غير مباشرة. هيا، ارفع هاتفك. الآن هذا هو الوقت المناسب. كل شيء سيكون على ما يرام. ليس هناك ما يدعو للقلق.
أنا ما زلت هنا.


Day 85
The award for the best acting role in reality goes to...
You.
يوم ٨٥
في الواقع، جائزة لأفضل دور تمثيلي تذهب إلى . . .
إليك أنت.



You've been portraying different characters in front of different groups in your life instead of being who you originally were. There have been so many characters that you forgot who you originally were . . . It's like a movie. A starring role in a movie called "Family," a starring role in a movie called "Friends," a starring role in a movie called "Society." You're playing different roles in front of different groups in your life. Tell me. When the time comes to go back to your creator and when the groups of people who were in your life are asked to describe how you used to be, do you think they will be able to do it? You've been portraying different characteristics in front of each of them, so they all will be describing you differently . . . It will be a contradiction. In such a way that no one will be able to believe which of the characteristics is true. And that is heartbreaking. Not being able to have that one character in this one life we have. Why are you being someone you are not? Just to "fit in?" You don't have to portray different characteristics to fit in. You have to be you. The only original. That's what's different and unique about you. The one in a billion. The only one who will be remembered by everyone.

لقد كنت تنتحل شخصيات مختلفة ومتعددة في حياتك أمام الناس بدلاً من أن تكون على طبيعتك. كان هناك الكثير من الشخصيات التي جعلتك تنسى شخصيتك الأصلية . . . كأنك في فيلم، دور البطولة في فيلم بعنوان "العائلة"، دور البطولة في فيلم يسمى "الأصدقاء"، ودور البطولة في فيلم يسمى "المجتمع". أنت تلعب أدوارًا مختلفة أمام مجموعات مختلفة في حياتك. أخبرني. عندما يحين وقت العودة إلى ربك، وعندما يُطلب من الأشخاص الذين كانوا في حياتك أن يصفوا ما كنتَ عليه من قبل، هل تعتقد أنهم سيستطيعون وصفك؟ لقد كنت تنتحل شخصيات مختلفة أمام كل واحد منهم. لذلك سيصفونك جميعًا بطريقة مختلفة كما وجدوك في حياتهم . . . سيكون هناك تناقض كبير. لن يتمكن أحد من معرفة أي من هذه الشخصيات هي حقيقتك. وهذا شيء يحطم القلب، عدم القدرة على الحصول على تلك الشخصية الوحيدة في هذه الحياة الواحدة التي نملكها. لماذا تكون شخصاً آخر بخلاف ما أنت عليه؟ فقط لكي "تندمج" مع الآخرين؟ لن تحتاج إلى ادعاء صفات مختلفة لكي تندمج معهم فقط . . . كُن ما أنت عليه. كُن في طبيعتك. هذا هو ما يجعلك مختلفاً وفريداً. كُن واحدًا في المليار. الشخص الوحيد الذي سيتذكره الجميع.

# Day 86

Some people take pleasure in finding fault in you rather than rectifying the faults in themselves.

# يوم ٨٦

بعض الناس يشعرون بالسعادة عند العثور على أخطائك بدلًا من تصحيح أخطائهم الموجودة في داخلهم.

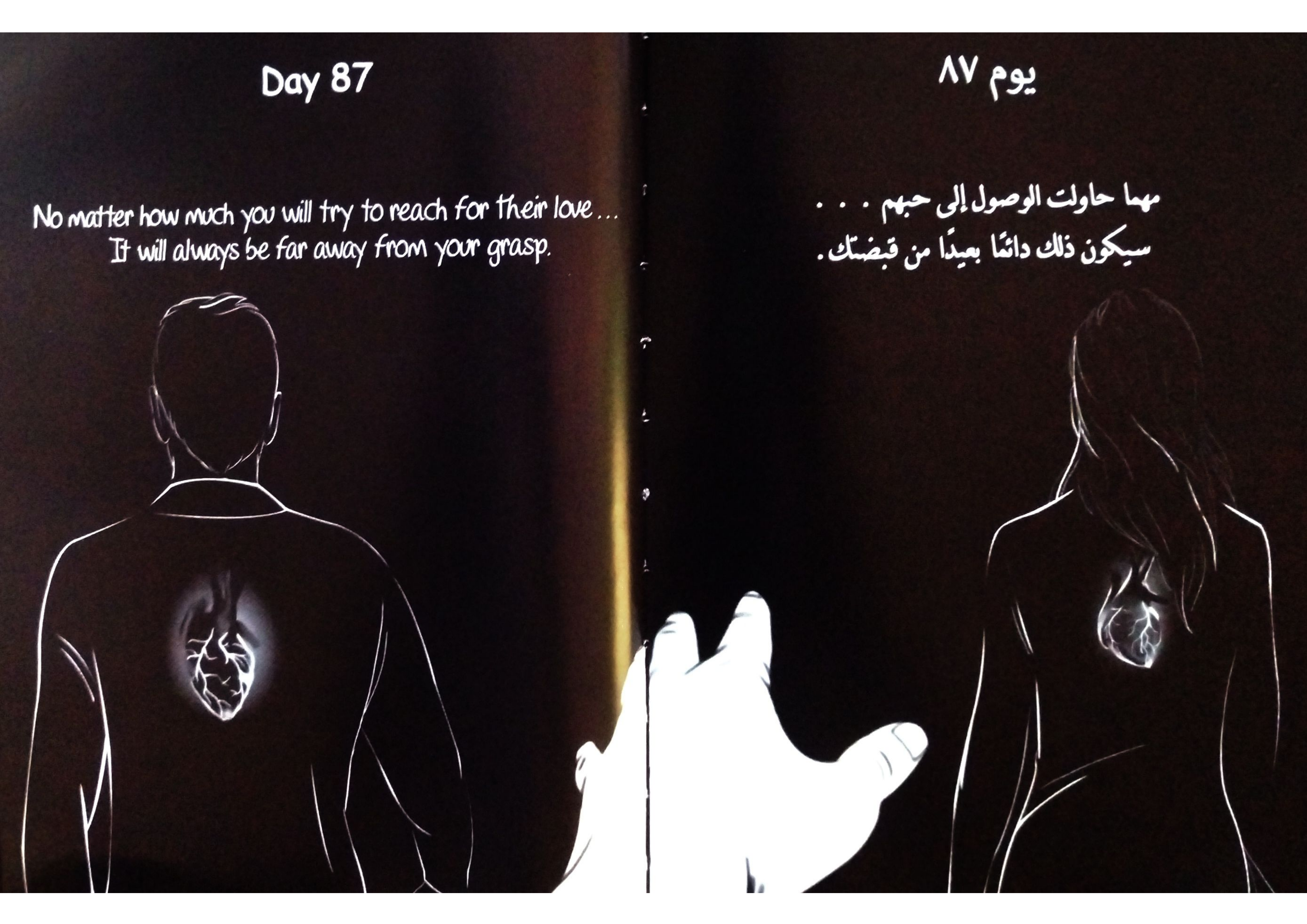




You have experienced it, haven't you? The nitpickers. Always eager to find fault in you. Surprisingly, they'd go to great lengths to discover your faults—from searching your history to interrogating your circle to scheming some kind of situation to put you in a position that will reveal your flaws and weaknesses. To disgrace, scandalize, and humiliate you. To them, no matter how much effort you make to be good . . . you will never be good enough. There will be a moment when you will even come to the conclusion that maybe their sole purpose in life is to find fault in others and nothing more. Perhaps they do it simply to cover their own faults or perhaps they do it to feel better about themselves or perhaps to convince themselves that they are flawless—without acknowledging that no one in the world is flawless and that what they are doing is a flaw in itself. If only they'd put the same effort into themselves to notice that . . . Try not to give them as much attention as you used to. Limit your presence around these captious people. Their fault-finding is more about them than it is about you. I know you are wondering why I am not telling you to distance yourself from them. Unfortunately, often, these people exist within your inner circle . . . You know who I am talking about.

لا شك أنك قد التقيت بهم من قبل؟ متصيدي الأخطاء. تجدهم دائماً حريصين على العثور على الأخطاء فيك. من المثير للدهشة أنهم يبذلون جهدًا كبيرًا لاكتشاف أخطائك - من البحث في ماضيك إلى استجواب دائرة معارفك. يخططون لك المواقف لتظهر فيها أخطاؤك ونقاط ضعفك. لإذلالك وفضحك وإهانتك. لا يهمهم مهما اجتهدت وبذلت لكي تكون جيدًا . . . فأنت بالنسبة لهم لست جيدًا بما فيه الكفاية. ستأتي لحظة ستصل فيها إلى استنتاج أن هدفهم الوحيد في هذه الحياة هو اكتشاف أخطاء الآخرين فقط ولا أكثر من ذلك. ربما يفعلون ذلك لتغطية أخطائهم أو ليشعروا بأنهم أفضل أو ربما لإقناع أنفسهم بأنهم بلا عيوب - إنهم لا يدركون أنه لا يوجد شخص من دون أخطاء في هذا العالم وأن ما يقومون به هو خطأ في حد ذاته. أتمنى لو أنهم بذلوا الجهد نفسه ليدركوا ذلك . . . حاول ألا تمنحهم الكثير من الانتباه، واحرص على تقليل وجودك حول هؤلاء الأشخاص. إن سعيهم للبحث عن الأخطاء يتعلق بهم أكثر مما يتعلق بك. أعلم أنك تسأل لماذا لم أطلب منك الابتعاد عنهم تمامًا. لسوء الحظ، عادة ما يكون هؤلاء الأشخاص في دائرة معارفك . . .

وأنت تعرف الآن عمّن أتحدث.


Day 87
No matter how much you will try to reach for their love...
It will always be far away from your grasp.
يوم ٨٧
مهما حاولت الوصول إلى حبهم . . .
سيكون ذلك دائمًا بعيدًا من قبضتك.

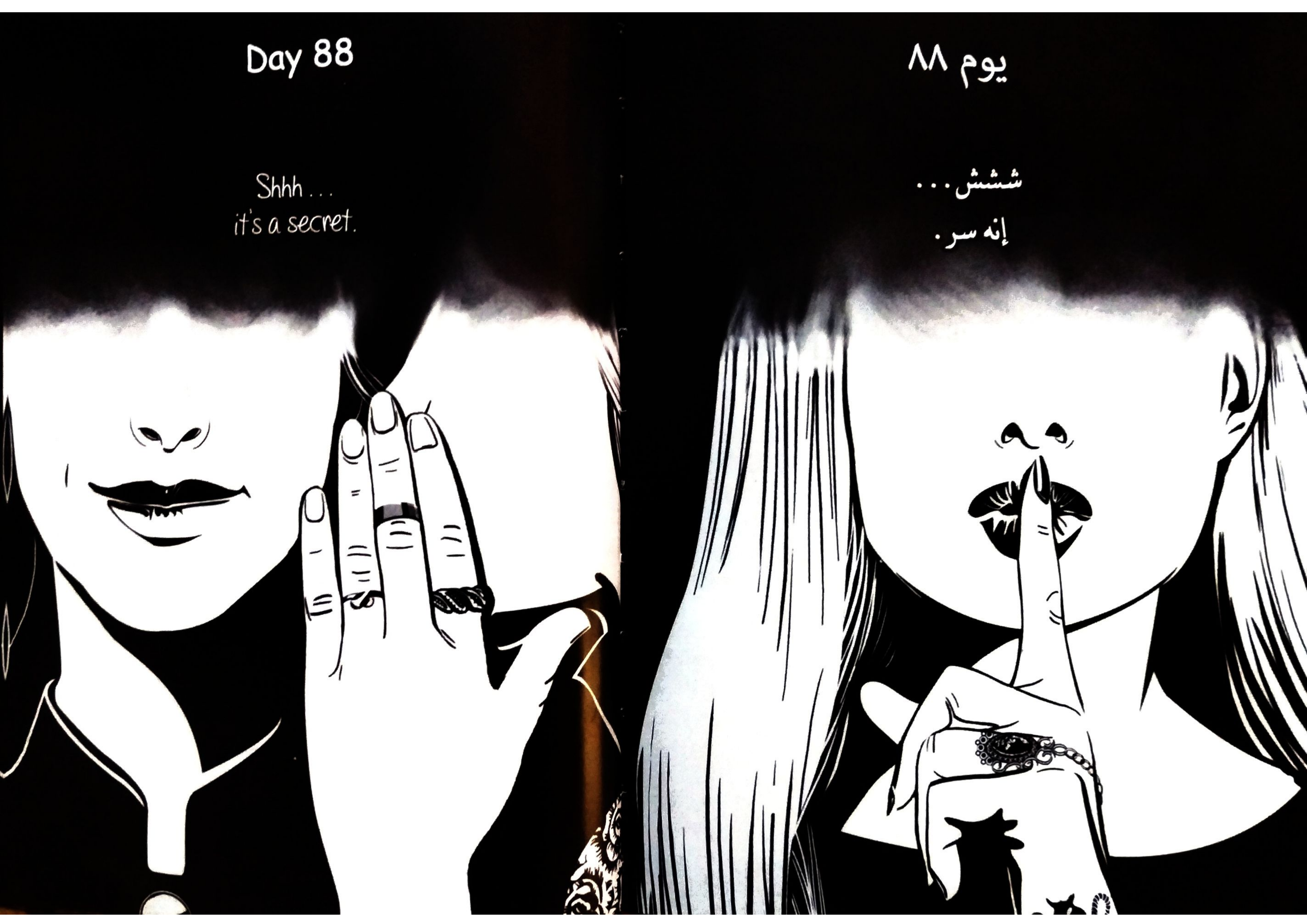


As such is the distance of an unrequited love.

Your heart . . . it started to beat faster all of a sudden. Did I remind you of someone? Because I can see the way you are thinking of him or her right now . . . You love them more than anything but they . . . don't love you the same way. All this time, you tried everything you could . . . Tried so hard to make them need you just like you need them. Tried so hard to do everything you can to be everything for them. Hoping one day all this might flourish into certain feelings inside of them for you. But it never did . . . So why do you still insist on trying again . . . and again? Tell me, for how long are you going to love them knowing that they don't love you the same way you love them . . .? For how long will you justify your love for them if they don't see you the same way you see them . . .? For how long do you want to chase them when they don't want to be chased by you . . .? For how long? You're hesitant to answer . . . I need you to understand that you can't make someone fall in love with you . . . It hurts, doesn't it . . .? I know. But love is meant to come naturally in a heart of a person for another person. Indeed, falling in love with someone is not in our control . . . But moving far away from that person . . . is.

هذه هي المسافة للحب من طرف واحد.

قلبك . . . بدأ ينبض بشكل سريع فجأة. هل ذكرتك بشخص معين؟ أراك وأنت تفكر بهم . . . أنت تحبهم أكثر من أي شيء ولكنهم . . . لا يحبونك بالطريقة نفسها. طوال هذا الوقت، حاولت كل الأشياء التي تستطيع . . . حاولت جاهدًا أن تجعلهم يحتاجون إليك تمامًا كما تحتاج إليهم. حاولت بشدة أن تفعل كل مافي وسعك لتكون كل شيء بالنسبة لهم. على أمل بأن يوماً ما ستزدهر داخلهم مشاعرٌ تجاهك. ولكن لم يحدث ذلك أبدًا . . . فلماذا لا تزال مصرّاً على المحاولة مرارًا . . . وتكرارًا؟ أخبرني، إلى متى ستستمر في حبهم وأنت تعرف أنهم لا يحبونك بالطريقة نفسها التي تحبهم بها . . .؟ إلى متى ستبرر حبك لهم إذا كانوا لا يرونك بالطريقة نفسها التي تراهم بها . . .؟ إلى متى تريد مطاردتهم عندما لايريدون ذلك منك . . .؟ إلى متى؟ أنت متردد في الإجابة . . . أريدك أن تفهم أنه لا يمكنك أن تجبر وتجعل شخصًا ما يقع في حبك . . . هذا مؤلم، أليس كذلك . . .؟ أنا أعلم. لكن الحب يجب أن يأتي بشكل طبيعي في قلب الشخص تجاه شخص آخر. في الواقع، الوقوع في حب الشخص ليس تحت سيطرتنا . . . لكن الابتعاد عن ذلك الشخص . . . تحت سيطرتنا.


Day 88
Shhh . . .
it's a secret.
يوم ٨٨
ششش . . .
إنه سر.



At some point in your life, you will be asked to keep a secret—a secret you might keep regardless of the consequences. But have you asked yourself why you're keeping it? Is it to protect yourself, or to protect the one who told you? Does it have to be kept? What type of secret is it? Is it a beneficial secret or a damaging one? Will someone benefit from the secret you're hiding or will it create barriers? What will happen if this secret is revealed? Will it hurt someone? Will it affect your life or someone else's in a bad way? You must get to the core of why, exactly, you are keeping these secrets. You have to know whether the intentions are pure or not. If the intentions behind a secret are not pure, then you must not keep that as a secret. It's better to reveal it sooner than later as it may cause endless pain, not only to others but to yourself too, and especially to your loved ones. How are they going to feel after the secret you've been hiding for so long is revealed by someone other than you? They'll know you kept this secret from them all this time. You'll be the one at fault, the one who's responsible for the pain they feel. And after that happens, the guilt you feel for keeping the secret might haunt you for the rest of your life. So, don't keep secrets that will have a negative impact on yours or someone else's life. Reveal them.

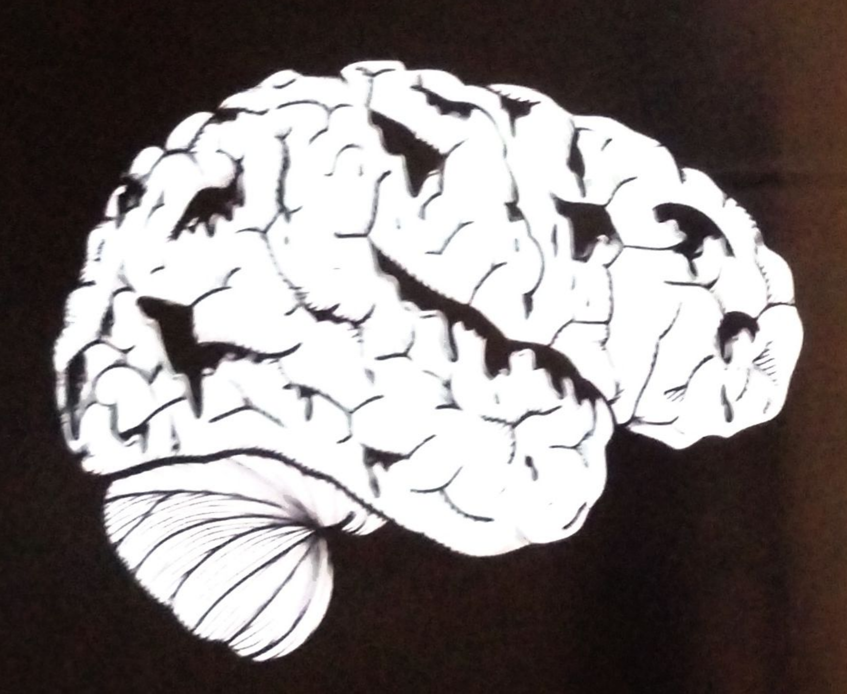
For your own good.

في مرحلة ما في حياتك، سيُطلب منك الحفاظ على سر - سر قد تحتفظ به بغض النظر عن نتيجته أو عواقبه. لكن هل سألت نفسك لماذا تحتفظ بهذا السر؟ هل تحتفظ بالسر لحماية نفسك أم لحماية من أخبرك به؟ هل يجب عليك الاحتفاظ به؟ أي نوع من السر هذا؟ هل هو سر نافع أم ضار؟ هل سيستفيد شخص ما من هذا السر الذي تخفيه أم أنه سيسبب بعض الحواجز؟ ماذا سيحدث إذا تم الكشف عن هذا السر؟ هل سيتأذى شخص ما؟ هل سيؤثر على حياتك أو حياة شخص آخر بطريقة سيئة؟ يجب أن تصل إلى أصل السبب الحقيقي لاحتفاظك بهذه الأسرار. عليك أن تعرف ما إذا كانت النوايا حسنة أم لا. فإن لم تكن النوايا حسنة وراء الاحتفاظ بهذا السر، فيجب ألّا تحتفظ به أبدًا، ومن الأفضل أن تقوم بالكشف عنه عاجلاً وليس آجلاً لأنه قد يسبب ألماً لا نهاية له، ليس فقط للآخرين، ولكن لنفسك ايضاً، وخاصة لأحبائك. كيف سيشعرون إذا قام شخص غيرك بالكشف عن السر الذي كنت تخفيه لفترة طويلة؟ سيعرفون أنكَ أخفيت هذا السر عليهم طوال هذا الوقت. ستكون أنت المخطئ، والمسئول عن الألم الذي سيشعرون به. وبعد حدوث ذلك، سوف يطاردك الشعور بالذنب طيلة حياتك بسبب إخفائك هذا السر. لذلك، لا تحتفظ بالأسرار التي ستؤثر بشكل سلبي على حياتك أو على حياة شخص آخر. اكشف هذا السر لهم.

لمصلحتك.

# Day 89

I will not allow him to win today.



# يوم ٨٩

لن أسمح له بالفوز اليوم.





Brain: What have you done? Once again, you made a decision without my consent . . .

Heart: I . . . I just couldn't help myself. The constant need to be loved is the only thing I run after . . . But why does it often end up like this? I don't understand, Brain.

Brain: Your impulsiveness has always caused damage. More to me than you. You get hurt, but I am the one who feels the pain. You get stabbed, but I am the one who bleeds.

Heart: I am sorry . . . I don't know what to say . . .

Brain: Just enough, Heart. Enough of being selfish and stubborn. All this time, you cared only about what makes you happy. What about my happiness?

Heart: I . . . don't know . . . what happiness is anymore . . .

Brain: Heart, I can't focus anymore. I am getting distracted easily. I am daydreaming. I am overthinking. I am getting lost in never-ending thoughts. So much that it pains me to even think at all. Nothing interests me anymore. I have even started to forget things. This wasn't how I was before. I was sharp . . . I was smart . . . Look at what you have done to me.

Heart: Please, Brain, stop . . . I have already been through a lot. I don't have the energy to get hurt by your words now. Please. Just stop.

Brain: Hurt by my words? Was I the reason why you got hurt in the first place? Tell me, Heart . . . Am I not the one who always tries to save you from getting hurt?

Heart: I didn't mean it that way . . . You always try to guide and protect me. It's my fault . . . I am sorry that I made you suffer . . .

Brain: I am glad to hear that. From now on, I will be the one to make all the decisions for our well-being. You are in no state to make decisions anymore.





العقل: ماذا فعلت؟ مرة أخرى، لقد اتخذت قرارًا بدون موافقتي . . .

القلب: أنا . . . أنا لم أستطع مساعدة نفسي. إن الحاجة المستمرة لأن أكون محبوبًا وهو الشيء الوحيد الذي أسعى إليه . . . ولكن لماذا ينتهي بي الأمر بهذا الشكل؟ أنا لا أفهم ماذا يحدث أيها العقل.

العقل: اندفاعك دائماً يسبب الضرر، ويضرني أكثر مما يضرك. أنت لقد تأذيت، لكن أنا من يشعر بالألم. لقد تم طعنك، ولكن أنا من ينزف.

القلب: أنا آسف . . . لا أعرف ماذا أقول . . .

العقل: يكفي ذلك أيها القلب. كفاك عنادًا وأنانية. لقد كنت تهتم كل هذا الوقت بما يجعلك سعيدًا. ماذا عن سعادتي أنا؟

القلب: أنا . . . لم أعد أعرف . . . ما هي السعادة بعد الآن . . .

العقل: أيها القلب، لم يعد بإمكاني التركيز في أي شيء، أنا أتشتت بسهولة. أنا غارق في أحلام اليقظة. أنا أفكر كثيرًا. وأضيع نفسي في الأفكار التي ليس لها نهاية، الكثير منها، لدرجة أن مجرد التفكير يؤلمني. لم يعد هناك ما يثير اهتمامي، حتى أنني بدأت في نسيان بعض الأشياء. لم أكن كذلك من قبل. لقد كنت حادًا . . . وذكيًا . . . انظر إلى ما أوصلتني إليه.

القلب: توقف أيها العقل رجاءً . . . لقد مررت كثيرًا بالفعل. لم أعد أملك الطاقة لتحمل الألم من كلماتك الآن.
لو سمحت. توقف.

العقل: هل تؤلمك كلماتي؟ هل أنا من تسبب لك بهذا الألم من البداية؟ أخبرني، أيها القلب . . . ألم أكن أنا من يحاول دائمًا إنقاذك من الألم؟

القلب: لم أقصد ذلك . . . أنت دائمًا تحاول حمايتي وتوجيهي. إنه خطئي . . . أنا آسف لما سببته لك من معاناة . . .

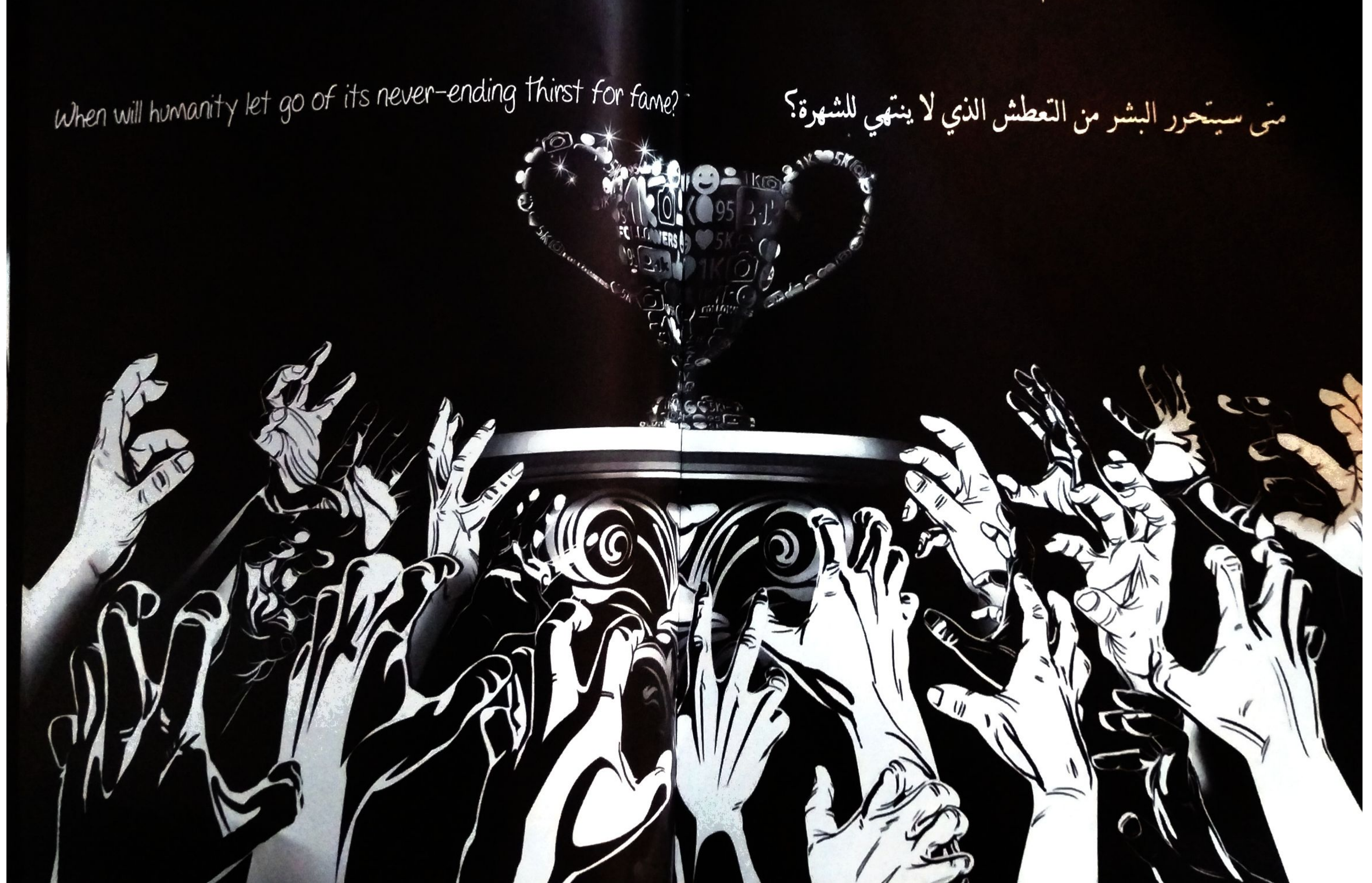
العقل: أنا سعيد لسماع ذلك. من الآن فصاعدًا، سأكون أنا من يتخذ جميع القرارات لمصلحتنا جميعًا. فأنت لست في حالة تسمح لك باتخاذ أي قرارات بعد الآن.

## Day 90

## يوم ٩٠

When will humanity let go of its never-ending thirst for fame?

متى سيتحرر البشر من التعطش الذي لا ينتهي للشهرة؟





It's sad to see people do anything and everything just to gain some fame. Their thirst for it is getting stronger day by day. They are willing to go to any lengths to go viral, even if it sacrifices their well-being, their safety, and their principles. Why do they insist on making this the only way to validate themselves? To validate their worth? Their existence? Instead of going after fame, one should go after recognition. This is the one that is remembered forever. The former is the one that appears for a brief moment and disappears eventually. You already know some well-recognized individuals who are still remembered by many even though they are far gone from this world. They are remembered for what they achieved and for what they stood for and believed. But have you ever wondered how they made it possible when there was no means of technology? They did it because their sole purpose was to leave a legacy. To make history. To achieve something impossible and to not settle for something superficial. That made them not only recognized by everyone but also an inspiration for this and future generations.

So, tell me, will you still chase this superficial fame, or will you do something that will mark your place in history for eternity?

I hope you become an illustrious person.



# Day 91

I lived half of my life around them ... but now it seems like everything was just a mirage.

# يوم ٩١

لقد عشتُ نصف حياتي حولهم . . . ولكن الآن يبدو وكأن كل شيء كان مجرد سراب.



Best friends—now bitter enemies? What happened? Didn't you promise to be friends forever? You were inseparable. There were days when you thought you had no one, but you had them, didn't you? Best friends, a strong bond. Now they're gone? I see. You never imagined this was how it would end. You spent most of your time with them, shared so many wonderful, illustrious moments. Shared so much happiness and grief together. Now that they've departed from your life, it seems like they never existed to begin with. What went wrong? Was it you who made them drift away? Or was it you who drifted away? Was the cause of this departure reasonable? Despite the reason or the cause for the separation, don't you miss them? They were the one you proudly named

"My best friend."
"Friends forever."
"Best friend for life."

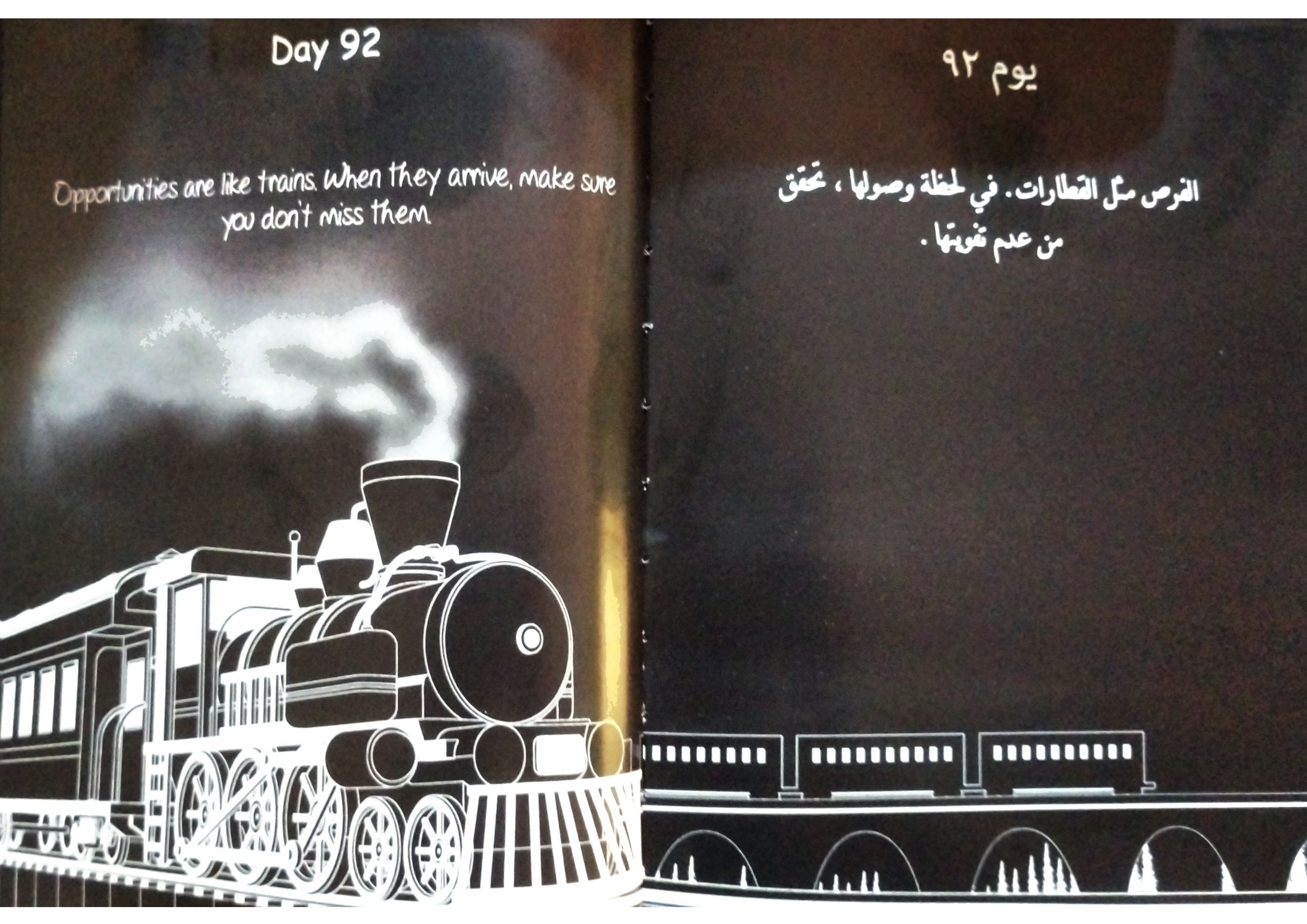
Why did this once unbreakable bond dissolve? Even if you had your differences with them, they understood you when the rest didn't. They consoled you when the rest didn't. They loved you in times of need when the rest didn't. So, don't you think these good traits of theirs outweigh the bad traits? Don't you think you should reconcile with them? Don't you think it's time for you to reach out to them after all these years? Go ahead. It will be a wonderful reunion. Perhaps someday you can even introduce me to your best friend. I will be glad to meet them.



أقرب الأصدقاء - أصبحوا الآن أشد الأعداء؟ ماذا حدث؟ ألم تقطعوا الوعود بعضكم لبعض أن تظلوا أصدقاءً للأبد؟ كنتم لا تفترقون أبدًا. لقد مرت أيام كنت تعتقد فيها أنه ليس لديك أحد، لكنهم كانوا معك، أليس كذلك؟ أفضل الأصدقاء، كانت تربطكم علاقة قوية. لقد رحلوا الآن؟ لم تتخيل أبدًا أن هذه هي الطريقة التي ستنتهي بها صداقتكم. لقد كنت تقضي معظم أوقاتك معهم وشاركتهم الكثير من اللحظات الرائعة والسعيدة وتقاسمتم الكثير من السعادة والحزن معًا. لقد رحلوا الآن من حياتك، كأنهم لم يكونوا موجودين فيها من الأساس. ماذا حدث؟ هل أنت من جعلتهم يبتعدون؟ أم أنك أنت من ابتعدت؟ هل كان سبب هذا المغادرة معقولًا؟ أيًا كان سبب الانفصال، ألم تشتاق إليهم؟
كنت تسميهم بفخر:

"صديقي المفضل."
"أصدقاء للأبد."
"أفضل صديق مدى الحياة."

لماذا انحلت هذه الروابط القوية بهذه الطريقة؟ حتى وإن كانت لديك خلافات معهم، فقد كانوا يفهمونك عندما لم يفهمك الآخرون، وقاموا بمواساتك عندما لم يفعل البقية. لقد أحبوك حين احتجت للحب. لذا، ألا تعتقد أن صفاتهم الجيدة تفوق صفاتهم السيئة؟ ألا تعتقد أنك تحتاج إلى التصالح معهم؟ ألا تعتقد أن الوقت قد حان لتتواصل معهم بعد كل هذه السنوات؟ انطلق. سيكون لم الشمل معهم أمرًا رائعًا. ربما في يوم من الأيام يمكنك أن تعرّفني على أفضل صديق لك. سأكون سعيدًا بمقابلته.


Day 92
Opportunities are like trains. When they arrive, make sure you don't miss them.
يوم ٩٢
الفرص مثل القطارات. في لحظة وصولها ، تحقق
من عدم تفويتها .



In our lives, various opportunities come and go. But the most difficult part is recognizing which of these opportunities are crucial to us. Often, we don't realize when the opportunities passing by are necessary for us to take. Most of the time, opportunities can seem unappealing, unimportant, and unworthy of our attention. That might lead us to let them pass by without realizing them as opportunities that would change our lives completely. There have been many moments when people were given incredible opportunities, but didn't take them because they seemed unattractive, insignificant, and not worth the trouble. Later these people regretted not taking those opportunities, but it was too late for their regret to make a difference. You know who I'm talking about, don't you? Precisely. So, you must seize every single opportunity that comes your way. You never know which one will be the most life-changing opportunity, and you could miss out and regret it later. Think of opportunities like trains. When a train arrives, take it. Enjoy the trip and explore every possibility. If you don't like it, you can stop at the next station and take another train to somewhere else. But never miss it. Always catch the train, and then decide whether you want to stop at the next station or continue the trip.

Get ready—the next train is arriving any minute now.

في حياتنا، تأتي العديد من الفرص وتذهب. ولكن الجزء الأصعب هو معرفة أي من هذه الفرص هامة جداً بالنسبة لنا. أحياناً، لا ندرك أن الفرص العابرة يكون أخذها ضرورياً بالنسبة لنا. في معظم الأحيان، قد تبدو الفرص غير جذابة وغير مهمة ولا تستحق اهتمامنا. ولذلك قد يجعلنا نسمح لها بالمرور من أمامنا غير مدركين أن هذه الفرص من الممكن أن تغير حياتنا تمامًا. هناك لحظات عديدة يتم فيها منح الناس فرصاً مذهلة، لكنهم لم يستغلوها لأنها بدت لهم غير جذابة، وغير مهمة، ولا تستحق العناء. ولكن لاحقاً، شعر هؤلاء الأشخاص بالندم لعدم اغتنامهم هذه الفرص، وفات الأوان وشعور الندم لم يحدث أي فرق. أنت تعرف عمّن أتحدث، أليس كذلك؟ بالضبط. لذا، يجب عليك اغتنام كل فرصة تأتي في طريقك. أنت لا تعرف أبداً أيها ستكون أكثر الفرص التي ستغير حياتك، والتي ستندم لاحقًا على تركها وتفويتها. يمكنك التفكير في الفرص كأنها مثل القطارات. فعندما يصل القطار، اركب فيه واستمتع بالرحلة واستكشف كل الإمكانيات. إذا لم تعجبك الرحلة، يمكنك التوقف عند المحطة التالية وركوب قطار آخر والذهاب إلى مكان آخر. ولكن لا تفوت القطار أبداً. احرص على استغلاله دائماً، ثم اتخذ القرار إذا كنت تريد التوقف في المحطة التالية أو الاستمرار في هذه الرحلة.

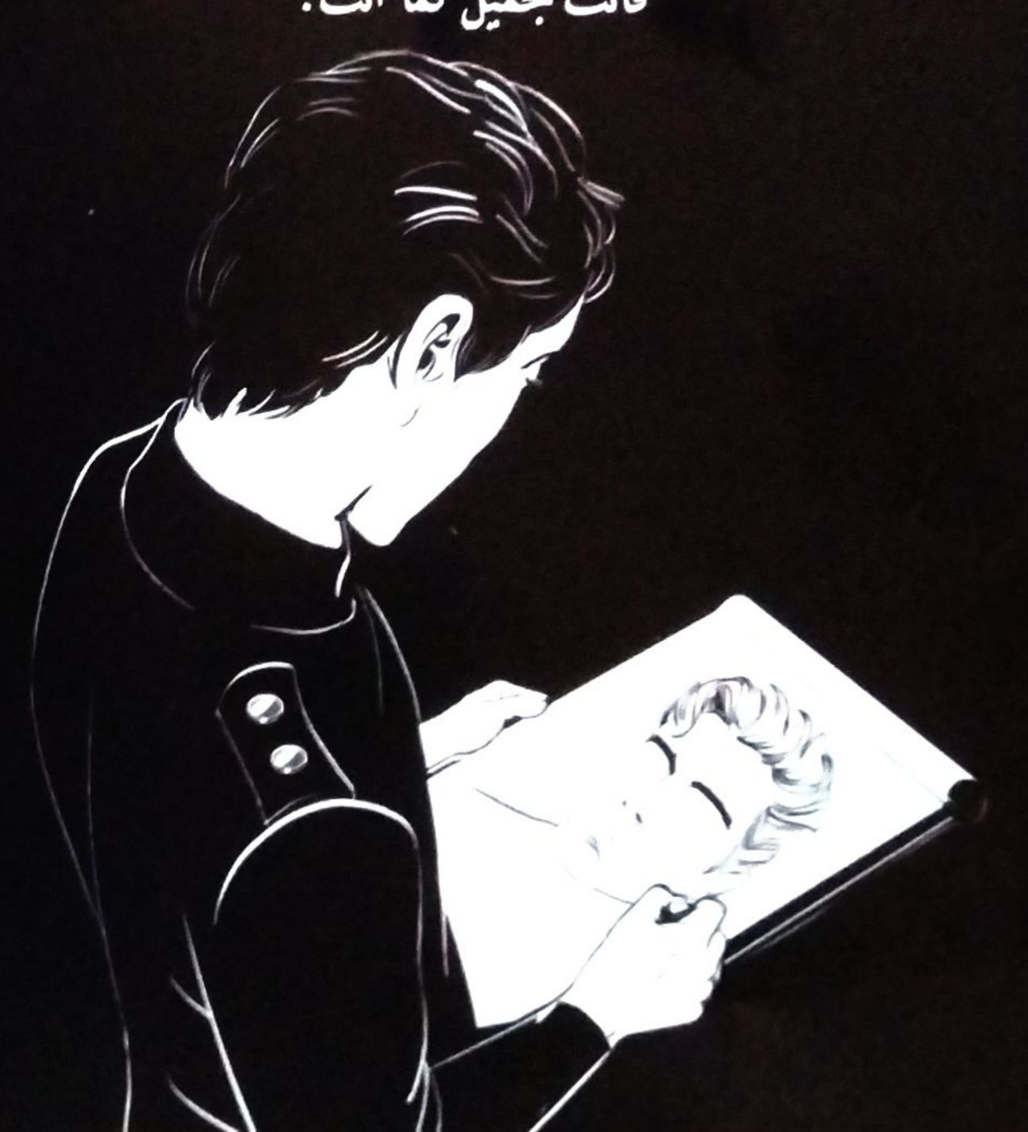
استعد - القطار سيصل في أي دقيقة الآن.

## Day 93

Stop wishing you looked different than you actually are.
As you're beautiful just the way you are.

## يوم ٩٣

توقف عن تمني أن تكون مختلفًا عما أنت عليه الآن.
فأنت جميل كما أنت.





There was a phase in your life when you never cared about how you looked . . . but now a certain insecurity dwells deep inside you. A part of you has begun wishing to look like someone else or better than everyone else. The mirage of superficial beauty that is being exhibited and normalized nowadays clings to your mind irresistibly. But why? Do you want that kind of nose? That kind of jawline? That kind of smile? That kind of eyes? That kind of eyebrows? That kind of lips? Why are you wishing for all of that? Look at me. Tell me. Why are you feeling so insecure about how you look? There's nothing that you lack. There's nothing that needs to be amended. There's nothing that isn't already perfect about you. Do you know why? Because you're God's undeniably perfect creation! Those naturally beautiful and dreamy eyes of yours, that naturally beautiful and mesmerizing smile of yours, that natural nose of yours, those natural eyebrows of yours, those natural lips of yours—every part of you was made and perfected by God. He made no mistakes in your creation. Don't tamper with God's natural gifts to you, and don't let what is shown to you through technology make you feel the slightest insecurity about yourself. You don't need to rely on the idea of modifications based on human preferences. Everything about you is God's perfection. Tell me, do you believe God makes mistakes? Precisely. He is flawless, and he made you flawlessly. You're made by God originally. So, don't do anything to yourself through the hands of humans.

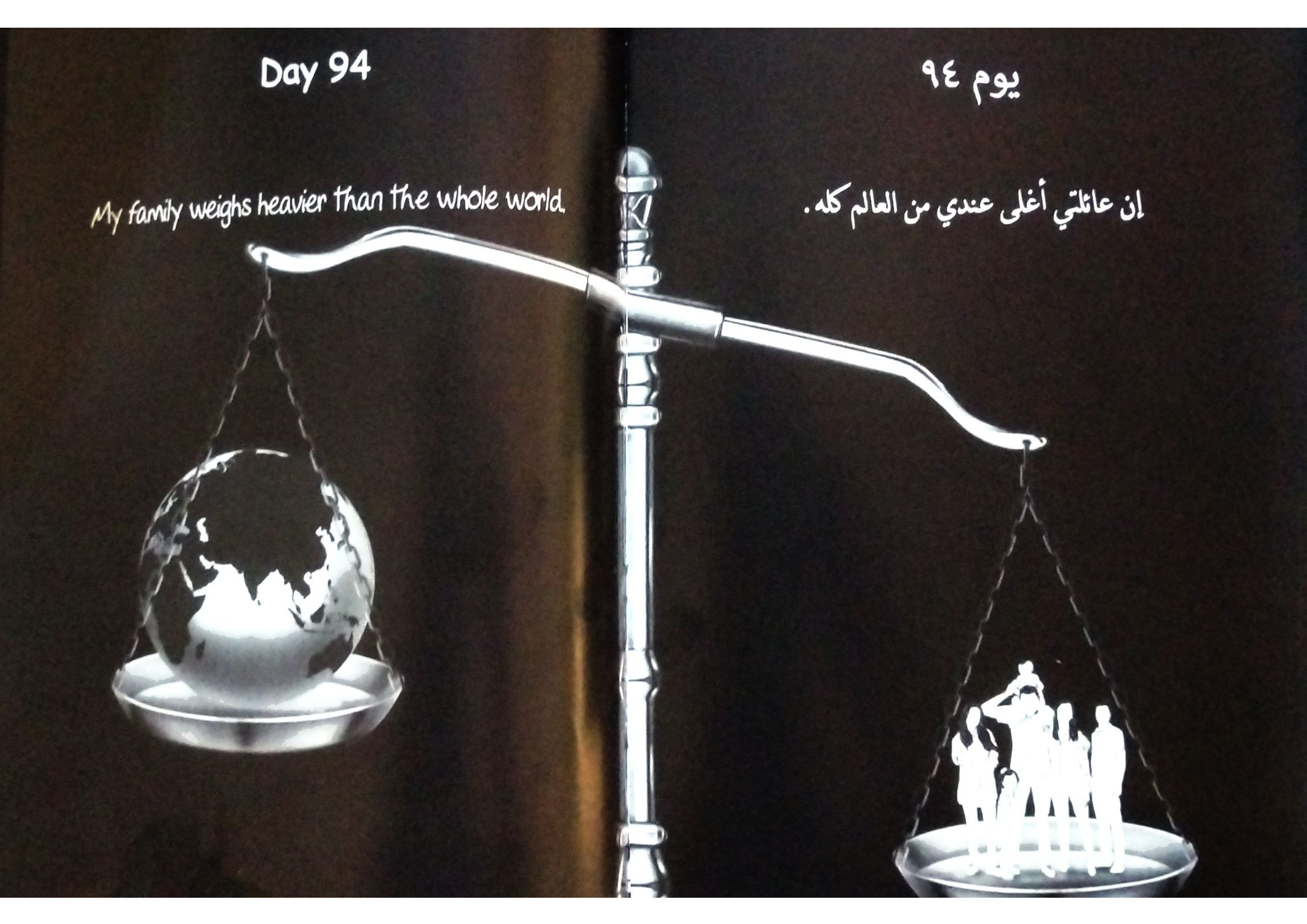
Don't destroy your originality.
You are a natural beauty.



كانت هناك مرحلة ما في حياتك لم تكن تهتم فيها أبداً بمظهرك . . . ولكن الآن لا يوجد اطمئنان في داخلك. جزء منك بدأ يرغب في الظهور كشخص آخر أو أفضل من الآخرين. صورة الجمال الزائف التي يتم عرضها واعتبارها عادية في الوقت الحاضر تسيطر على عقلك بشكل قوي. لكن لماذا؟ هل تريد هذا النوع من الأنف؟ هذا النوع من الفك؟ هذا النوع من الابتسامة؟ هذه العيون؟ وهذه الحواجب؟ هذا النوع من الشفاه؟ لماذا تتمنى كل ذلك؟ انظر إلي. أخبرني، لماذا تشعر بعدم الأمان حول مظهرك؟ لا يوجد عيب في خلقك، لا يوجد شيء يحتاج إلى التعديل. لا يوجد شيء غير مكتمل فيك. هل تعرف لماذا؟ لأنك من مخلوقات الله! عيونك حالمة وطبيعية جميلة، ابتسامتك طبيعية ورائعة، أنفك وحواجبك وشفاهك، كل ذلك طبيعي - كل جزء منك قد صنعه الله بشكل مثالي. لم يخطئ الله - عز وجل - في خلقك. لا تعبث بنعم الله عليك، ولا تدع التكنولوجيا تشعرك بعدم الأمان تجاه نفسك. لا تحتاج إلى الاعتماد على فكرة التعديلات بناءً على أفكار بشرية. كل شيء فيك هو من الله. أخبرني، هل تعتقد أن الله يخطئ؟ بالضبط. هو بلا عيوب، وقد خلقك بلا عيوب. خلقك الله بطبيعتك. لذلك، لا تعبث في نفسكَ من خلال أيدي البشر.

لا تدمر حقيقتك.

فأنت جميل بطبيعتـك.


Day 94
My family weighs heavier than the whole world.
يوم ٩٤
إن عائلتي أغلى عندي من العالم كله.



You will never know true love if you never loved your family.

They are the first beings you saw the moment you started to actually see. They are the ones who were in front of you when you started taking your first steps. They are the ones who were in front of you when you started uttering your first words. They are the ones who cheered you for your strengths and understood your weaknesses. Even with your flaws and imperfections, they always showed immense support for you. In times when the world judged you, they always welcomed you. There were moments when they grieved with you and moments when they celebrated with you. Your father gives without reasoning. Your mother heals without questioning. Your brother does without expecting and your sister listens without gossiping. Don't ever weigh this world against your family, as your family weighs heavier than the rest of the world. Indeed, you understood the subliminal messages I shared with you in between. After all, you've already experienced conditional and superficial love from someoutsiders . . . But now, I hope you never take the unconditional love of yourfamily for granted.

P.S. Yes, I purposely did not mention the naughty, speedy minions that exist in our families. Oh, how they love to make you run after them. The troublemakers ☺ Just kidding. They are precious bundles of joy.



لن تعرف الحب الحقيقي إذا لم تحب عائلتك من قبل.

هم كانوا أول من رأتهم عيناك، في اللحظة التي بدأت فيها تنظر كل شيء. إنهم من كانوا أمامك يشجعونك عندما بدأت خطواتك الأولى للمشي. هم من كانوا معك عندما نطقت كلماتك الأولى، هم من شجعوك عند قوتك وفهموا نقاط ضعفك. حتى مع أخطائك وعيوبك، فإنهم دائمًا يظهرون لك دعمًا كبيرًا. ورحبوا بك دائماً عندما انتقدوا عليك العالم كله . . . لقد مرت لحظات شعروا فيها بالحزن معك ولحظات احتفلوا فيها معك. إن والدك يمنحك كل شيء بدون حساب. والدتك تشقى دون استجواب، وأخوك يعمل كل شيء لأجلك من دون مقابل شيء منك، وأختك تستمع إليك من دون أن تخبر أحدًا عن أسرارك. لا تقارن هذا العالم مع عائلتك، لأن عائلتك أغلى من هذا العالم. طبعاً إنك تفهم الرسالة المقصودة ولكنها غير مباشرة التي وصلتك من خلال هذه المحادثة. فبعد كل شيء، لقد قمت بتجربة الحب المشروط والحب الوهمي من الآخرين الذين كانوا خارج إطار عائلتك . . . ولكن الآن، أتمنى ألّا تأخذ الحب غير المشروط من عائلتك كشيء بسيط وبلا قيمة.

ملاحظة: نعم، لم أذكر عمدًا الصغار الموجودين المشاغبين في عائلاتنا. أوه، كم يحبون كثيرًا أن نجري وراءهم. يا لهم من مثيرين للشغب 😐
أنا أمزح فقط، إنهم مصدر الفرح الحقيقي في العائلة.

Day 95

يوم ٩٥

All for this . . .?

كل ذلك لأجل هذا . . .؟

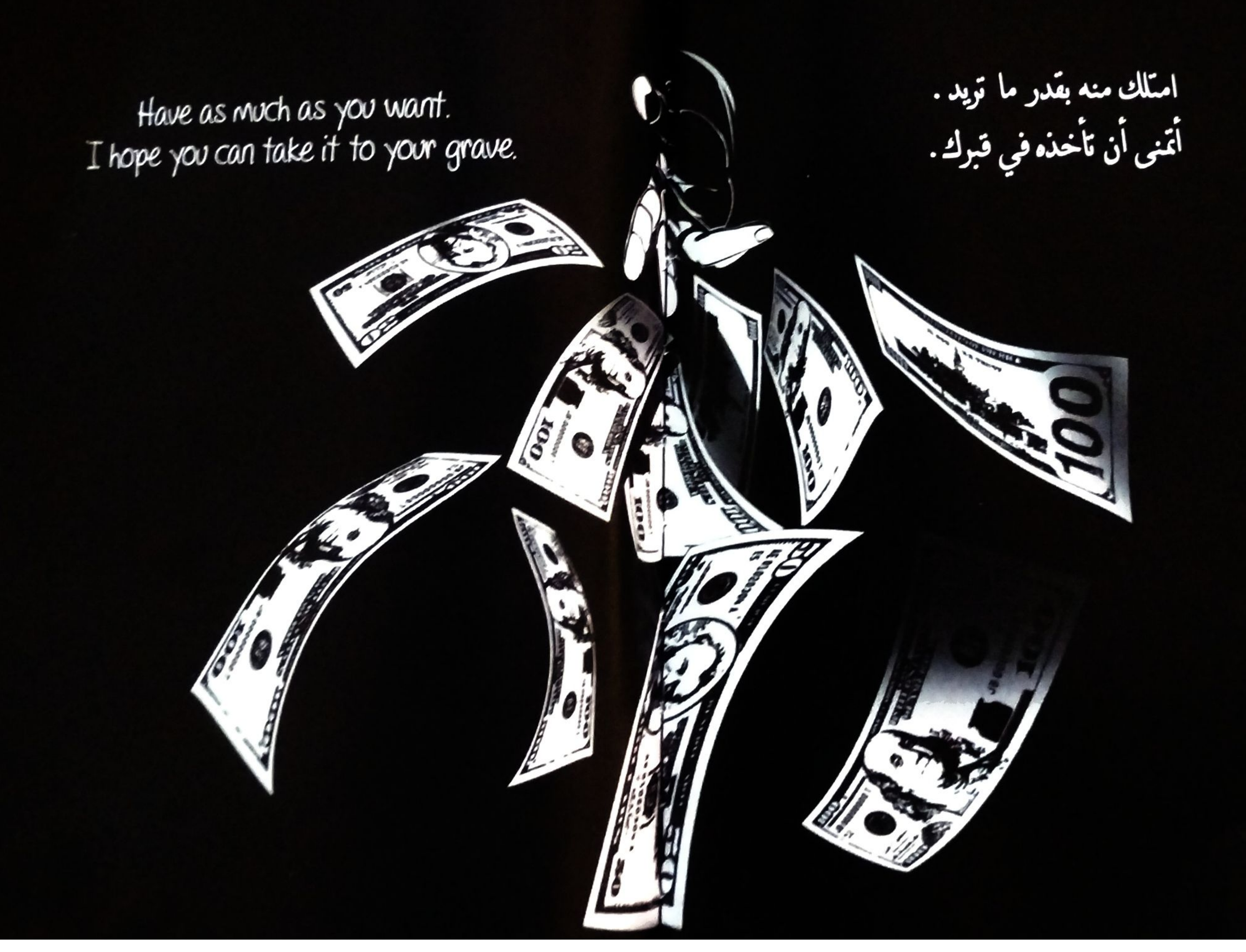


Day 95.5

يوم ٩٥.٥

Have as much as you want.
I hope you can take it to your grave.

امتلك منه بقدر ما تريد .
أتمنى أن تأخذه في قبرك .





Nowadays, people disregard where the money is coming from and the manner in which it comes. The only thing they focus on is getting it by any means necessary—regardless of whether it is the right way or the wrong way. They go to any lengths to get this paper, not realizing the severe consequences of the matter. I informed you about its worth before. That it is just a piece of paper and to not let it take control of you. Unfortunately, some people have failed to realize that. Not only do they let money take control over them, but they also let it consume them completely, in a way that they even cover their eyes with the same paper. Eventually, this prevents them from seeing that their days in this world are numbered. That their final destination awaits them. There will be accountability on the day of judgment regarding how they came to own every single cent in their possession, and they will not be dismissed on the day of resurrection by their God until they are questioned about five things. One of those things is their wealth and how they earned it.

How sad will it be . . . when one day their families and children come to know that the money with which they were being fed was attained in the wrong way and is entirely unblessed by the one in whose hand are all the blessings.

لقد أصبح الناس في هذه الأيام لا يهتمون بمعرفة المصدر الذي تأتي منه أموالهم والطريقة التي يحصلون بها عليها. ولكن الشيء الوحيد الذي يركزون عليه هو الحصول على الأموال بأي طريقة ممكنة - بغض النظر عن مدى صحة الطريقة أو خطئها. إنهم يفعلون أي شيء وكل شيء ويبذلون قصارى جهدهم للحصول على هذه الأوراق، غير مدركين عن شدة العواقب لذلك. لقد أخبرتك عن قيمتها الحقيقية من قبل. إنها مجرد أوراق، لا تسمح لها أن تسيطر عليك بهذه الطريقة. للأسف الشديد، لم يستطع بعض الناس إدراك ذلك فلم يجعلوا المال يتحكم فيهم فقط، بل تركوه يستهلكهم تماماً لدرجة أنهم يقومون بتغطية أعينهم بهذه الأوراق. وفي النهاية، يمنعهم هذا من إدراك أن أيامهم في هذه الدنيا معدودة. وأن مصيرهم الآخرة في انتظارهم. حيث سيتم محاسبتهم يوم القيامة على الطريقة التي حصلوا بها كل سنت ولن تزول قدمهم يوم القيامة حتى يسألهم الله - عز وجل - عن خمسة أشياء. واحد من هذه الأشياء هي أموالهم وكيف كسبوها.

تخيل مدى الحزن . . . الذي ستشعر به عائلاتهم وأطفالهم عندما يعرفون أن المال الذي كانوا يعيشون به قد تم الحصول عليه بطريقة محرمة وأن هذا المال لم يكن فيه بركة من الله.

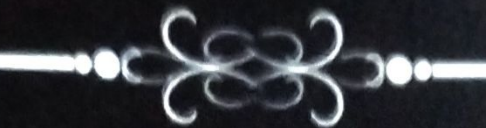
# Day 96

You were so absorbed in playing with the fire that you didn't notice yourself burning.

# يوم ٩٦

لقد كنت منهمكاً في اللعب بالنار لدرجة أنك لم تلاحظ أنك تحترق.



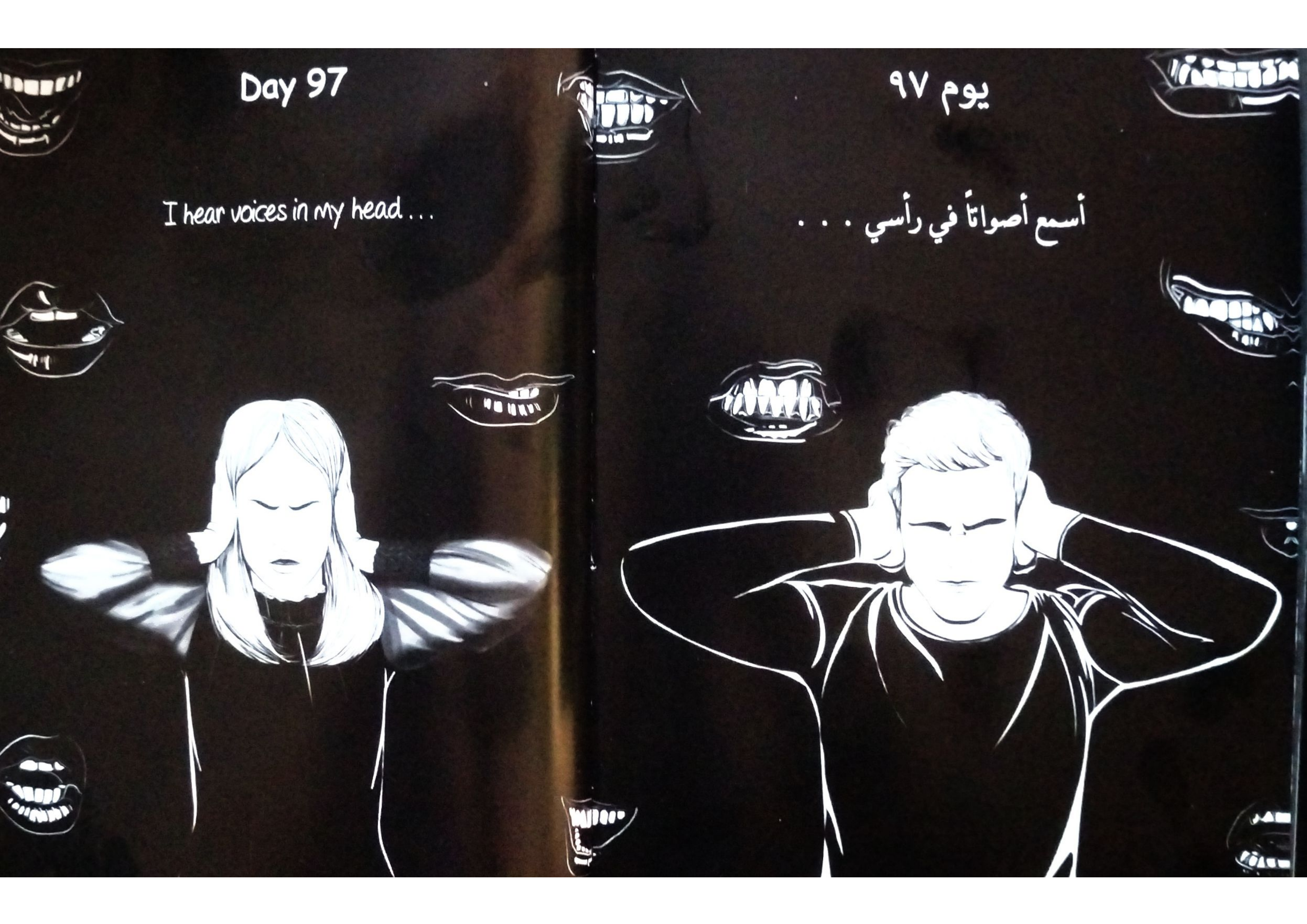


What have you done to yourself? Even after I told you to stop playing with fire, hoping you wouldn't get burned? Didn't you feel the heat when it was about to burn your hands? Why did you still play around with people's emotions and hearts? Why didn't you stop? I didn't know you'd give in so easily to your superficial needs like this—and for what? A mere moment of satisfaction? Tell me, didn't you feel that you were going to do tremendous damage to their view of love, trust, and "forever"? You may take these things lightly, but they will suffer . . . And in the future, when someone new truly wants to give them love, trust, and "forever" with pure intentions, they'll remember your actions. No matter how pure and true that person's intentions are, they'll still be afraid . . . afraid that they might find another you in someone new. It started to burn, hasn't it? This is because you couldn't stop playing with the fire. But are you still waiting for the fire to reach other parts of you? Don't you think there will be consequences to what you're doing? Don't you think you might go through the same phase you're making them go through? Tell me, don't you think it's time for you to stop playing with the fire? Or do you still want to continue?

This is not who you are. You're better than this. So, before you get burned severely, stop it already. Extinguish the fire. You still have time.

ماذا فعلت لنفسك؟ حتى بعد أن طلبت منك التوقف عن اللعب بالنار حتى لا تحترق؟ ألم تشعر بالحرارة التي كادت تحرق يديك؟ لماذا لا تزال تتلاعب بمشاعر الناس وقلوبهم؟ لماذا لم تتوقف؟ لم أكن أعلم أنك ستستسلم بسهولة مقابل هذه الاحتياجات الوهمية - ولأجل ماذا؟ كل ذلك لأجل لحظة من الراحة؟ أخبرني، ألم تشعر أنك ستلحق ضرراً جسيماً بكيفية رؤيتهم للحب والثقة "إلى الأبد"؟ يمكنك أن تستخف بهذه الأمور، لكنهم سيعانون . . . وفي المستقبل، عندما يريد شخص جديد منحهم الحب والثقة "إلى الأبد" بنية خالصة وصادقة، فسوف يتذكرون أفعالك. ومهما كانت نوايا هذا الشخص صادقة، فسيظلون خائفين . . . خائفين من أن يجدوا نسختك مكررة في ذلك الشخص الجديد. لقد بدأت تحترق، أليس كذلك؟ هذا لأنك لا تستطيع التوقف عن اللعب بالنار. هل ما زلت تنتظر وصول النار إلى أجزاء أخرى منك؟ ألا تعتقد أنه سيكون هناك عواقب لما تفعله؟ ألا تعتقد أنك قد تمر بالمرحلة نفسها التي جعلتهم يمرون بها؟ أخبرني، ألا تعتقد أنه قد حان الوقت لتتوقف عن اللعب بالنار؟ أم تريد الاستمرار؟

هذا ليس أنت، لقد كنت أفضل من هذا. لذا، قبل أن تصاب بحرق شديد، توقف عن اللعب بالنار وأطفئها. لا يزال لديك الوقت.


Day 97
I hear voices in my head . . .
يوم ٩٧
أسمع أصواتاً في رأسي . . .



Every day they are becoming louder, aren't they? The flashbacks and incidents were so traumatic that you still hear the voices in your head. And they're growing louder and louder day by day. Even when you cover your ears, you still hear them. I understand you're trying everything you can to make these voices stop. But they're not something you can stop by covering your ears. These are the voices from within you, not from outside. These voices laugh at you . . . criticize you . . . judge you . . . make fun of you . . . tell you to be afraid of things you shouldn't be afraid of . . . and say many negative things to you. You can hear them the minute you're alone. You can hear them before you fall asleep, in your dreams, when you're awake, sometimes while you're talking to someone, when you're happy, or when you're sitting idly. It's saddening to see that they won't let you live in peace. What if I told you there's a way you might not have to hear these voices, a way to diminish them slowly and, one day, completely? Humans often tend to avoid talking and listening to negativity. It's in our nature to choose to ignore a person who speaks and acts in a negative way, such as those who judge others, make fun of others, criticize others, and bully others. We can't tolerate such things. It's in our nature. Exactly the same way, you can start avoiding and ignoring, and stop listening and replying to, these voices that come from inside your head. Treat these voices like the voices from outside. So, the more you don't reply to them, don't listen to them, and ignore them, the more likely they will stop bothering you. Every day, a little at a time, they will stop talking. One day, they will disappear completely.

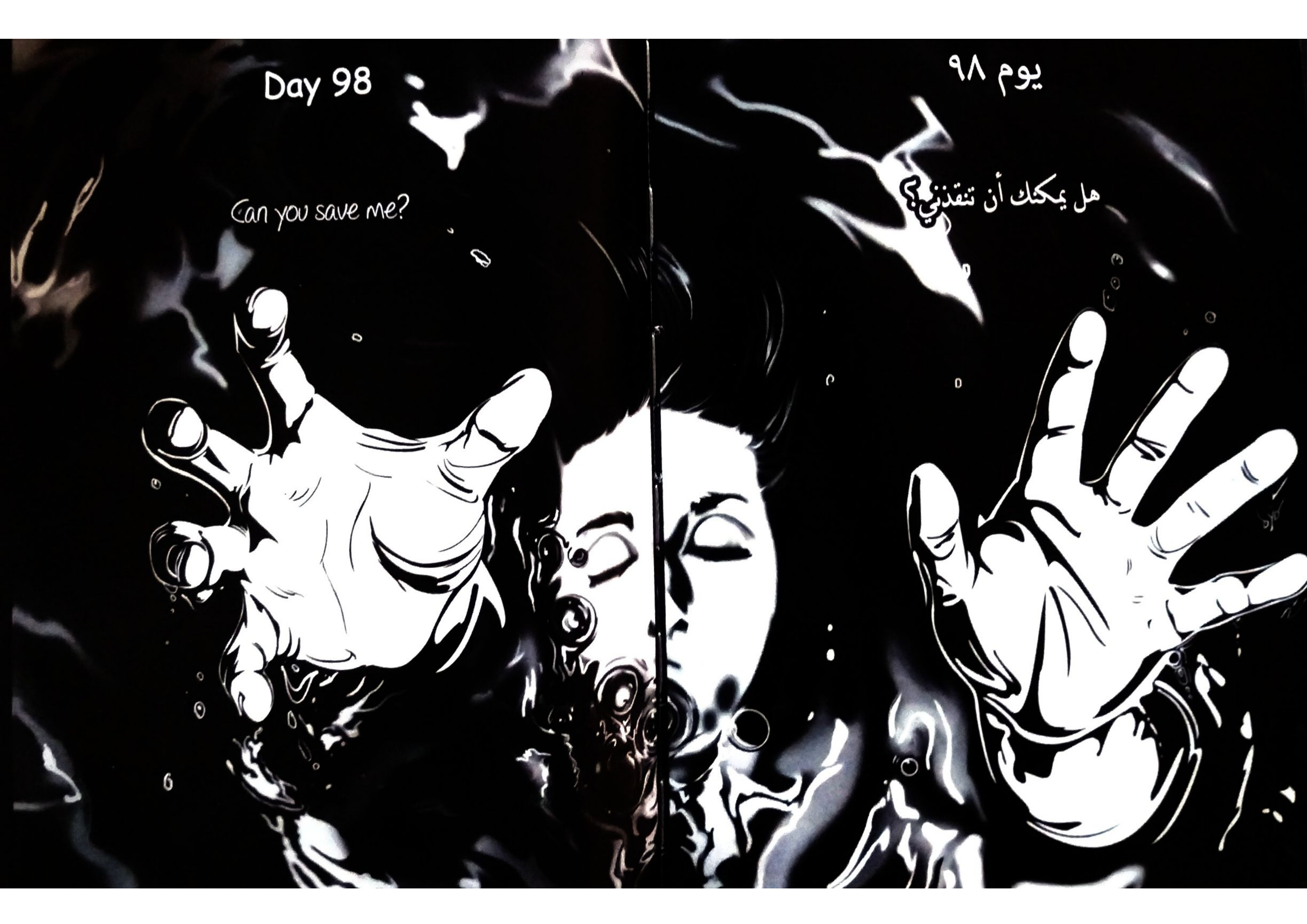
You can remove your hands from your ears now. Don't show the voices that they're affecting you, or they might get stronger and louder.

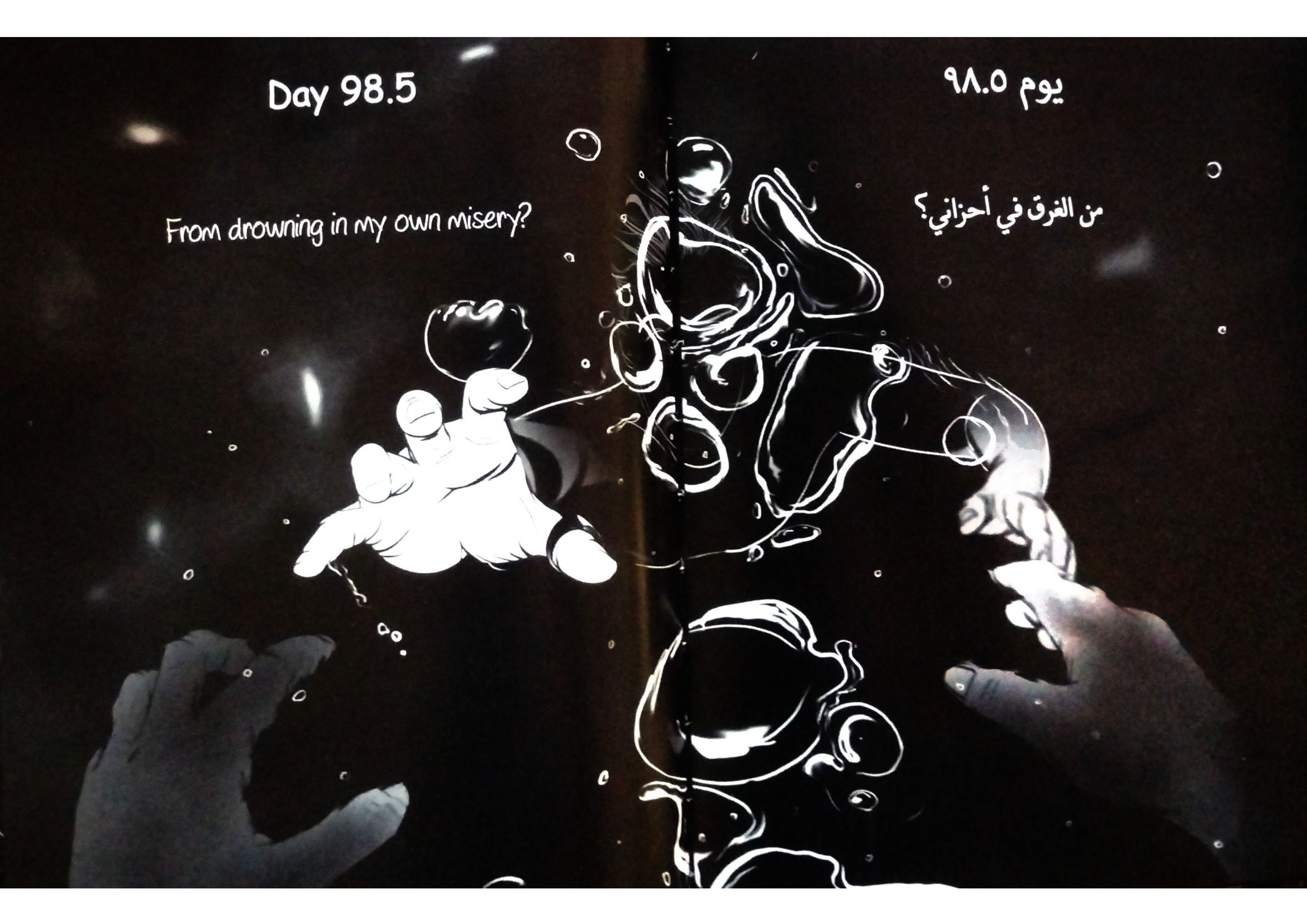




تزيد وترتفع هذه الأصوات كل يوم، أليس كذلك؟ لقد كانت ذكريات الماضي والحوادث مؤلمة للغاية لدرجة أنك ما زلت تسمع تلك الأصوات في رأسك وتزيد حدتها كل يوم. حتى عندما تضع يديك في أذنيك لكي لا تسمع، فأنت ما زلت تسمعها. أتفهم أنك تبذل كل ما في وسعك لإيقاف هذه الأصوات. لكنها ليست شيئاً يمكنك إيقافه بإغلاق أذنيك. فهذه الأصوات من داخلك وليست من الخارج. هذه الأصوات تضحك عليك . . . تنتقدك . . . تحكم عليك . . . تسخر منك . . . تقول لك أن تخاف من الأشياء التي لا يجب أن تخاف منها . . . وتقول لك الكثير من الأشياء السلبية. يمكنك سماعها عندما تكون بمفردك قبل النوم، أو في أحلامك، أو عندما تكون مستيقظاً، أو أحياناً أثناء التحدث إلى شخص ما، أو عندما تكون سعيداً، أو عندما تكون جالساً فقط دون أن تقوم بأي شيء. من المحزن تخيل أن هذه الأصوات لن تسمح لك بالعيش في سلام. ماذا لو أخبرتك أن هناك طريقة للتخلص من هذه الأصوات، طريقة لتقليلها ببطء، وطريقة للتخلص منها تماماً؟ غالباً ما يميل الناس إلى اجتناب التحدث والاستماع إلى الأمور السلبية. ومن طبيعتنا أن نختار تجاهل الشخص الذي يتحدث ويتصرف بطريقة سلبية، مثل أولئك الذين يحكمون على الآخرين ويسخرون منهم وينتقدونهم ويتنمرون عليهم. لا يمكننا أن نتحمل هذه الأشياء السلبية وهو أمر مغروس في طبيعتنا. بالطريقة نفسها تماماً، يمكنك البدء في تجنب وتجاهل، والتوقف عن الاستماع والرد على هذه الأصوات السلبية التي تأتي من داخلك. تعامل مع هذه الأصوات مثل الأصوات التي تسمعها من الخارج. لذلك، كلما تجنبت الرد عليها ولم تستمع إليها وتجاهلتها، زاد احتمال توقفها عن إزعاجك. كل يوم، خطوة بعد خطوة، سوف تتوقف الأصوات. وفي يوم من الأيام، سوف تختفي تماماً.

يمكنك الآن إبعاد يديك من أذنيك. لا تُظهر لهذه الأصوات أنها تؤثر عليك حتى لا تصبح أقوى وأعلى.


Day 98
Can you save me?
يوم ٩٨
هل يمكنك أن تنقذني؟


Day 98.5
From drowning in my own misery?
يوم ٩٨.٥
من الغرق في أحزاني؟



Everything feels quiet here. It's making you feel like you want to scream your heart out. Everything feels so shallow and meaningless. There's nothing in your world that interests you anymore. You don't know who to turn to because it's making you feel like no one really hears you. And when someone is speaking to you, their voice seems distorted. You don't know what's happening anymore. This heaviness you feel right now, inside your chest, is so overwhelming . . . Your mind is filled with rage. You feel like crying, but the tears don't come down here. How can they? When inside your mind, you feel like you're drowning, and it seems like you can't breathe. You're suffocating. I know how you're feeling. Your heart, your mind—everything is paining. And after all this, when someone asks, "How are you?" you say you're fine. Why, when deep down, you're far from being fine? I know you more than you know yourself, and I won't let you drown in your own misery anymore because you mean so much to me. Come, let me take you out of this misery. A whole new day is waiting for you. God is always with you, and as long as he's with you, no amount of misery will ever drown you. You're not alone anymore. Let's go. There are so many beautiful things I want to show you. There are so many wonderful things I want to share with you and so much love I need to give you.

كل شيء يبدو هادئًا هنا. يجعلك تَشعر وكأنك تريد أن تصرخ من كل قلبك. كل شيء يبدو كئيبًا وبلا معنى. لم يعد أي شيء في عالمك يثير اهتمامك. لا تعرف لمن تلجأ لأنك تشعر بأنه لا يوجد من يسمعك بصدق. وعندما يتحدث إليك شخص ما، يبدو صوته مشوشًا. لم تعد تعرف ما الذي يحدث. هذا الثقل الذي تشعر به في داخل صدرك، أصبح خانقًا للغاية . . . عقلك مليء بالغضب الشديد. تشعر برغبة في البكاء، ولكن دموع عينيك لا تُذرَف هنا. كيف يمكنها؟ وأنت تشعر في داخلك كما لو كنت تغرق ولا تستطيع التنفس، كأنكَ تختنق. أعلم كيف تشعر تمامًا. قلبك، عقلك — كل شيء يؤلمك بشدة. وبعد كل ذلك حين يسألك أحدهم: "كيف حالك؟" تقول إنك بخير. لماذا، وأنت في أعماق نفسك بعيد كل البعد عن أن تكون بخير؟ أنا أعرفك أكثر مما تعرف نفسك، ولن أدعك تغرق في حزنك بعد الآن لأنك تعني الكثير بالنسبة لي. هيا، دعني أساعدك على الخروج من هذا الحزن. يومٌ جديد في انتظارك. والله معك دائمًا، وما دام الله معك، فلن يدعك تغرق في الحزن أبدًا. من الآن فصاعدًا، أنت لست وحيدًا. هيا بنا. هناك الكثير من الأشياء الجميلة التي أريد أن أريك إياها وهناك الكثير من الأشياء الرائعة التي أريد مشاركتها معك وهناك الكثير من الحب الذي أريد أن أمنحك إياه.

## Day 99

And when I get petrified by realizing the number of sins I possess in my book of deeds I remember the words of my God (Say: O My servants who have sinned excessively against themselves, do not despair of the Mercy of Allah, surely Allah forgives all sins, He is the Forgiver, the Most Merciful "39:53")

## يوم ٩٩

عندما أشعر بالخوف من كم الذنوب التي ارتكبتها في سجل كتاب أعمالي ، أتذكر كلمات الله : ( قُل يا عِبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِم لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ . "٣٩:٥٣" )

We all sin. Deliberately or unintentionally. At some point, you will realize the number of sins you have committed in your life. And when you do, you will believe that you are condemned in this world and the hereafter. And there is no escaping from it. Probably because you think that it is to a great extent and that it is unforgivable. This mere thought will make you despair in an inconceivable way. In a way such that, for the rest of your life, you will keep wishing there was a way to go back in time and stop yourself from committing that sin. But do you know what is worse? To think, assume, or judge that you won't be forgiven for your sins. Having this thought is bigger than the number of sins you've committed. Allah knew this would happen and that is why he addressed you in a very profound way, saying, "Do not despair." Reminding you of his immeasurable mercy. Reminding you that he is often forgiving. Reminding you that he will forgive you if you sincerely seek his forgiveness. His mercy prevails over his wrath.

It's ok . . . It's not a sign of weakness. It's ok to cry. The tear of a sinner is more beloved to Allah than the arrogance of a righteous one.



جميعنا نقع في الذنوب، عن قصد أو بدون قصد. ولكنك في لحظة ما، ستدرك عدد الذنوب التي ارتكبتها في حياتك. وعندما تفعل ذلك، سوف تتذكر أنه سيتم محاسبتك على هذه الذنوب في هذا العالم ويوم القيامة أيضاً، وأنه لا مفر من ذلك. ربما تعتقد ذلك لأنك ترى أن هذه الذنوب كبيرة وأنه لا يمكن مغفرتها. ومجرد التفكير فيها يجعلك تشعر بيأس شديد لا يمكن تصوره. وبالطريقة التي تجعلك تتمنى طيلة حياتك أن تجد طريقًا للعودة بالزمن مرة أخرى وأن تتوقف عن ارتكاب هذه الذنوب. ولكن هل تعلم ما هو أسوأ من ذلك؟ أن تعتقد أو تفترض أو ترى أنه لن يتم مسامحتك على هذه الذنوب. تفكيرك بهذه الفكرة هو أكبر من عدد الذنوب التي ارتكبتها. إن الله يعلم أن هذا سيحدث ولهذا فقد خاطبنا بطريقة بالغة في الرحمة حيث قال: "لا تقنطوا." لتذكيرك برحمته التي وسعت كل شيء وأنه يغفر كل شيء وسوف يعفو عنك إذا طلبت منه المغفرة بصدق. فقد سبقت رحمته غضبه.

لا بأس . . . ليس ذلك علامة من علامات الضعف. يمكنك أن تبكي. إن أنين المذنبين ودموعهم أحبُّ إلى الله من غطرسة المتقين.



## Day 100

The one and only ethereal beauty that radiates magnificently and shines in the skies brightly.

## يوم ١٠٠

الجمال الفائق هو ذاك الذي يشع بشكل رائع ويلمع بشدة في السماء .





How are you feeling now? You seem a bit better than before. I'm happy to see you prosper.

It's such a quiet and calm night, isn't it? And this beautiful, cool breeze is making it more wondrous. It's been a while. Oh, look—it's a full moon tonight. Such magnificence. You know, the moon is one of a kind. Some of the most detached souls around the world try to look upon it when they feel vulnerable, awake, and all alone. It becomes their only companion, just like it is for you and me right now. The moon always sets me adrift in awe and admiration as it emits irresistible hope. It emits indescribable tranquility. It emits incomparable beauty. Indeed, it is and will always be one of God's beautiful wonders, the only immeasurable, soothing light that illuminates all night. It is breathtaking, while the whole world is sleeping. No one in this world can ever overlook it. There are times when I long to see it. I try to search for it among the clouds. I know you do, too. Its calmness is inspiring. Look! It gazes down at us benignly. Its silence says so many things that only a true observer can understand. Its presence is enough to set a pleasant ambience in which every single person can blissfully relax, just like it's relaxing us right now, as we look at it.

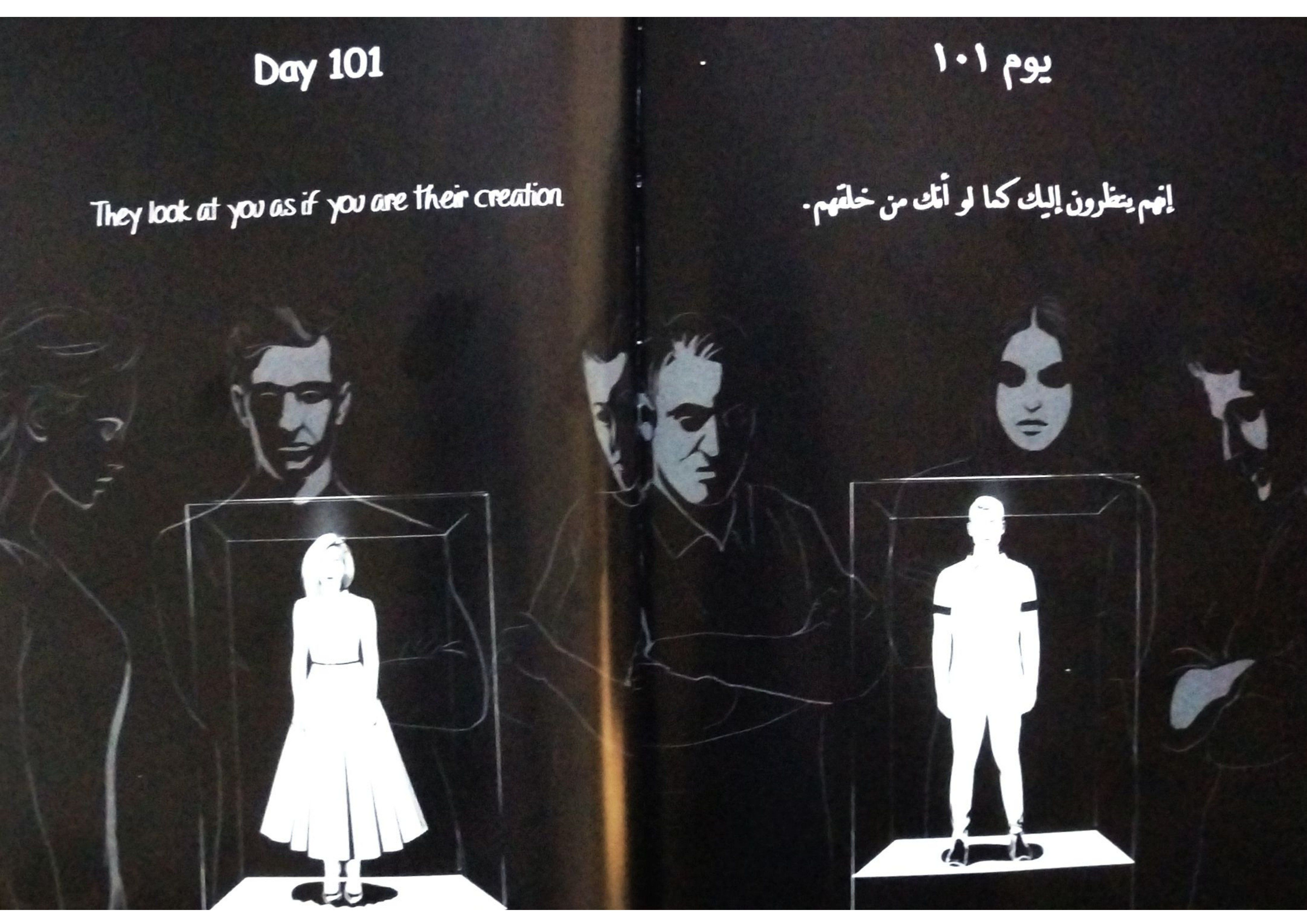
Tell me, beautiful soul, what does the moon mean to you?



كيف تشعر الآن؟ تبدو بحال أفضل من قبل. أنا سعيد جدّاً أن أراك مسرورًا بهذا الشكل.

إنها ليلة هادئة، أليس كذلك؟ وهذه النسمات الباردة الجميلة تجعلها أكثر روعة. لقد مر وقت طويل. أوه، انظر - إن القمر مكتمل الليلة. يبدو في غاية الروعة. أنت تعرف، أن القمر فريد جدًّا من نوعه، بعض الأرواح المنعزلة حول العالم تحاول أن تنظر إليه عندما تشعر بالضعف والأرق والوحدة. حيث يصبح القمر صديقها الوحيد، تمامًا كما هو الحال بالنسبة لي ولك الآن. إن القمر دائماً ما يذهلني من فرط الروعة والجمال لأنه يبعث أملاً لا يمكن مقاومته وينبعث منه هدوء لا يوصف كما يشع جمالاً لا مثيل له. في الواقع، لا يزال القمر وسيبقى دائمًا من عجائب الله الجميلة. إنه الضوء الوحيد الذي ينير طوال الليل. يا له من منظر يحبس الأنفاس بينما ينام الجميع. لا أحد في هذا العالم يمكنه تجاهل القمر. هناك أوقات أشتاق فيها لرؤيته، أحاول أن أبحث عنه بين الغيوم. أعلم أنك تفعل ذلك أيضًا. إن جماله وهدوءه ملهمان حقًّا. انظر! القمر ينظر إلينا وصمته يخبرنا بأشياء كثيرة لا يفهمها إلا من يلاحظه عن قرب. إن وجوده يعد كافيًا لخلق أجواء ممتعة حيث يجعل الجميع يستريحون بسعادة، كما يجعلنا نشعر بالاسترخاء والطمأنينة الآن، حين ننظر إليه.

أخبرني، يا صاحب الروح الجميلة، ماذا يعني القمر بالنسبة لك؟


Day 101
They look at you as if you are their creation
يوم ١٠١
إنهم ينظرون إليك كما لو أنك من خلقهم.

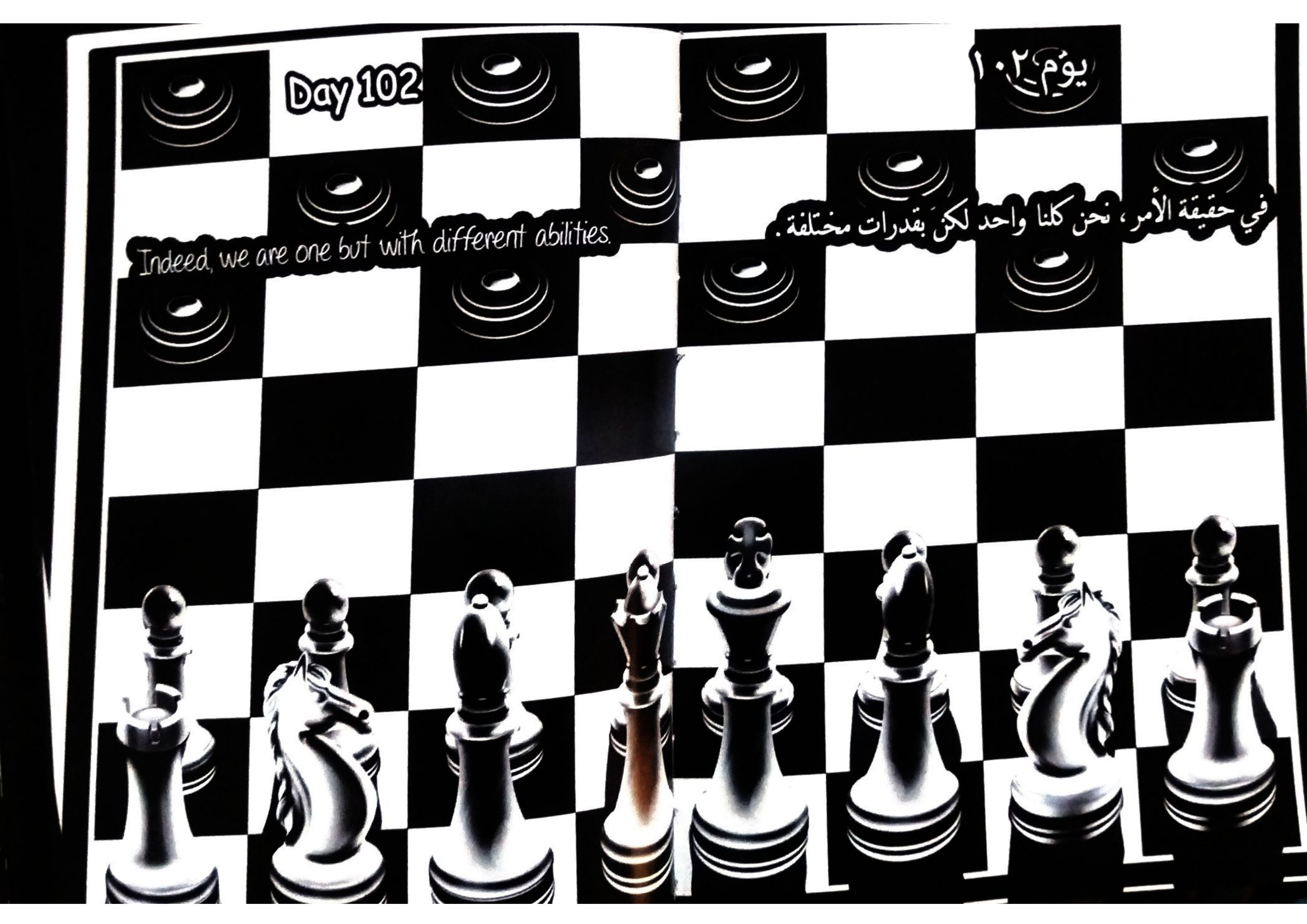


Always refrain from judging anyone based on their appearance without understanding their life completely and without knowing them personally or their intentions and actions properly. Don't judge them so easily. Their appearance has nothing to do with their character and especially their heart. Everyone you see has had a different upbringing from yours. The way they talk, the way they act, the way they dress—all these overall appearances are different and based completely on how they were brought up. Indeed, you can advise them if you really care and believe that something isn't right. But refrain from being judgmental. Even if they were brought up alongside you, they won't have an appearance exactly like yours. Have you not noticed that yet? Your own siblings' appearance is not exactly like yours . . . and what makes you think that other people's appearance will be? Do you judge your siblings? Precisely. You know they are different from what their appearances show. It's the same for others as well. So, don't ever be biased or judge anyone quickly. A person's appearance doesn't always define him or her. Only their actions will. Even God does not judge anyone based on their appearance. He looks at what is in the heart. Do you think you're superior to God to judge anyone based on their appearance?

Always remember, there's more to them than meets the eye.
Perhaps the person you are judging is beloved to your creator.

تجنب دائمًا أن تحكم على الآخرين بناءً على مظهرهم دون أن تفهم قصة حياتهم بشكل كامل ومن دون أن تعرفهم شخصياً وتعرف نواياهم وأفعالهم جيدًا. لا تحكم عليهم بسهولة. إن مظهرهم ليس له علاقة بشخصياتهم وخاصة بقلوبهم. كل شخص لديه نشأة وتربية مختلفة عنك. الطريقة التي يتحدثون ويلبسون ويتصرفون ويتعاملون بها - كل هذه المظاهر المختلفة تعتمد على طريقة تربيتهم ونشأتهم. في الواقع، إذا كنت تهتم بهم وتشعر بوجود شيء غير صحيح معهم، فيمكنك تقديم النصيحة لهم. ولكن لا تحكم عليهم. حتى ولو نشؤوا وتربوا بجانبك، فإنهم لن يكونوا مثلك تمامًا في كل شيء. ألم تلاحظ ذلك بعد؟ حتى مظهر إخوتك ليس مثلك تمامًا . . . ما الذي يجعلك تعتقد أن مظهر الآخرين سيكون كمظهرك؟ هل تحكم على إخوتك؟ بالضبط، أنت تعلم أنهم مختلفون عما يبدو مظهرهم. إنه الشيء نفسه بالنسبة للآخرين أيضًا. لذا، لا تحكم عليهم بسرعة. فمظهر الشخص لا يعبر دائمًا عن شخصيته. فقط أفعالهم هي ما تعبر عنهم. إن الله لا يحكم على شخص بناءً على مظهره ولكن ينظر إلى ما يدور في قلبه. هل تعتقد أنك أعلى من الله لتحكم على أي شخص بناءً على مظهره؟

تذكر دائمًا، هناك أشياء بداخلهم لا تراها بعينك.
ربما يكون الشخص الذي تحكم عليه أفضل عند الله.


Day 102
يوم ١٠٢
Indeed, we are one but with different abilities.
في حقيقة الأمر، نحن كلنا واحد لكنْ بقدرات مختلفة.



Have you ever played chess?
Ok, what about checkers?

You look skeptical . . . Perhaps you are wondering why they sound different when they look very similar? They are completely different, with different pieces and different abilities. The only thing that is the same is the board. Similarly, we are all the same beings living in the same world but with different abilities. Many of us tend to compare our capabilities to those of others—disregarding that we all have our own unique abilities. Perhaps you will see someone capable of doing certain things in their lives and you will think to yourself that you can do it as well. Indeed, you can. Try and give it your best. But don't live your whole life thinking that you may have the same ability as them. You don't have to be capable of doing only and exactly what they are doing. Perhaps you are good at something else—something that they are not good at, something that is your very own unique ability. After all, if we all had the capability of doing the same things, there wouldn't be so many different skills in the world. Don't you think? So, never compare yourself to anyone else. Know and understand your capabilities.

P.S. I know you are giving your absolute best.
That's more than enough.
I am proud of you.

هل لعبت الشطرنج من قبل؟
حسنًا، ماذا عن لعبة الداما؟

تبدو حيران . . . ربما تتساءل لماذا تختلف هاتان اللعبتان في حين أنهما متشابهتان للغاية؟ ولكنهما مختلفتان تمامًا، بقطعات مختلفة وقدرات مختلفة. الشيء الوحيد المشترك في هاتين اللعبتين هو لوحة. وبالفكرة نفسها، نحن جميعًا متشابهون في هذا العالم ولكن يتمتع كل منا بقدرات مختلفة. يميل الكثير منا إلى مقارنة قدراته بالآخرين - مع عدم الأخذ في الاعتبار أن كل واحد منا له قدراته الخاصة. ربما ترى شخصًا ما قادرًا على فعل أشياء معينة في حياته وتعتقد في نفسك أنه يمكنك القيام بهذه الأشياء أيضًا. في الواقع، يمكنك ذلك. قم بتجربة وقم بكل ما في وسعك. ولكن لا تعش حياتك معتقدًا أنك تمتلك القدرات التي يتمتعون بها. لا يتعين عليك أن تفعل كل ما يقومون به وبالطريقة نفسها. ربما تكون متميزًا في شيء آخر - شيء هم ليسوا جيدين فيه، وتكون لديك قدرتك الخاصة. في النهاية، نحن جميعًا إذا كان لدينا نفس القدرة ونفس الطريقة على فعل الأشياء، فلن يكون هناك الكثير من المهارات المختلفة والقدرات المختلفة في هذا العالم. ألم تفكر في ذلك؟ لذلك، لا تقارن نفسك بأي شخص آخر. افهم واعرف قدراتك الخاصة.

ملاحظة: أعلم أنك تقوم بكل ما في وسعك.
وهذا أكثر من كافٍ.
أنا فخور بك حقًّا.

## Day 103

Why are you holding yourself hostage even when the door is open . . .?

## يوم ١٠٣

لماذا تحتجز نفسك كرهينة والباب
مفتوح . . . ؟

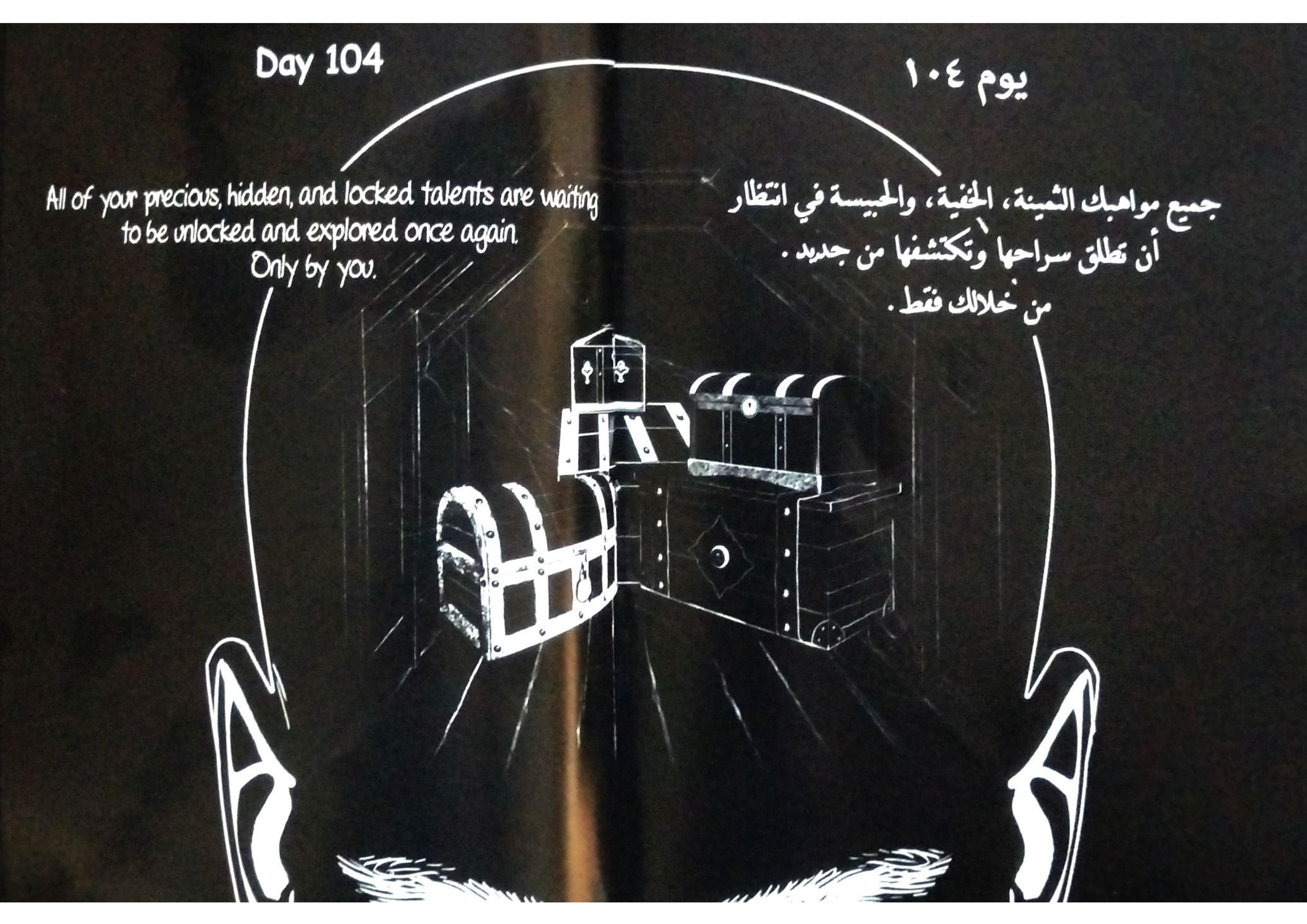


What's wrong? The door is open, so why aren't you escaping? Don't tell me . . . you've become so used to being used. Even when that person disrespects you, doesn't show love to you, and treats you like a prisoner in their cage. Why are you doing this to yourself? Why are you feeling so helpless? How long are you going to tolerate being a prisoner like this? Don't you feel like you've put up with enough? You will torment yourself further and further by staying in their cage like this instead of escaping. You don't have to live this way. They've controlled you enough. They've threatened you enough. Don't let them abuse you anymore. Perhaps you think this is their type of love or it will be the only type of love you ever know in your life . . . but, no, that's not true. Their type of love is nowhere close to the real meaning of love. All this time, you've been compromising for one person who doesn't respect you or love you or treat you well. They don't deserve you, and don't you settle for anything less than you deserve! The choice is and always will be in your hands.
Choose to be happy. Choose to be uncaged!

I understand that you're afraid of what will happen if you leave now . . .
but you forget that God is with you. He will protect you from every harm.
Don't be afraid now. Come out, out of their cage.
It's time for you to be free.

ماذا يحدث؟ الباب مفتوح فلماذا لا تهرب؟ لا تخبرني . . . أنك اعتدت على أن يتم استغلالك حتى عندما هو لا يحترمك، ولا يُظهر لك الحب، ويستمر في معاملتك كسجين لديه. لماذا تفعل هذا بنفسك؟ لماذا تشعر بقلة الحيلة لهذه الدرجة؟ إلى متى ستتحمل أن تكون سجيناً لديهم؟ ألا تشعر أنك قد تحملت بما فيه الكفاية؟ سوف تعذب نفسك أكثر وأكثر بالبقاء في سجنهم هكذا بدلاً من الهروب. لا يتعين عليك أن تعيش بهذه الطريقة. لقد سيطروا عليك وقد هددوك بما فيه الكفاية. لا تدعهم يسيئون إليك بعد الآن. قد تعتقد أن هذه هي طريقة حبهم أو أن هذا الحب سيكون الحب الوحيد الذي تعرفه في حياتك . . . لكن هذا ليس صحيحاً. إن حبهم هذا ليس حتى قريباً من الحب الحقيقي. طوال هذا الوقت، كنت تتنازل لأجل شخص لا يحترمك أو يحبك أو يعاملك بطريقة جيدة. إنهم لا يستحقون حبك لهم، لا تقبل أي شيء أقل مما تستحقه! الاختيار سيكون وسيظل دائماً بين يديك. اختر أن تكون سعيداً وحراً بلا قيود.

أتفهم أنك تخاف مما سيحدث إن غادرت الآن . . . لكنك نسيت أن الله معك. سوف يحميك من كل مكروه. لا تخف، واخرج من سجنهم وسيطرتهم. حان الوقت لتكون حراً.


Day 104
يوم ١٠٤
All of your precious, hidden, and locked talents are waiting to be unlocked and explored once again.
Only by you.
جميع مواهبك الثمينة، الخفية، والحبيسة في انتظار أن تطلق سراحها وتكتشفها من جديد.
من خلالك فقط.



Look at all of these beautiful, unique talents you possess—and yet it's so unfortunate to see them hidden away, locked in the attic of your mind. Why do you keep them like this? So dusty . . . When was the last time you explored or used them? What went wrong? Did someone tell you to stop using them? Did someone tell you they aren't good enough? Did someone tell you they're worthless? Or was it the lack of appreciation from people? No? Then what? What happened? Don't tell me that, amid everything going on in your life, you've forgotten you even possess those talents. God has gifted you with those wonderful talents, and what have you done with them? You've locked them away in the attic of your mind like stuff nobody uses, just there for the memories. You need to realize you're very talented in specific areas, with abilities that very few are granted. You have so much potential in you, so much. It's time for you to stop restraining yourself from using them. Make full use of your talents instead of keeping them hidden or isolated in the storage space of your mind. Don't let your precious talents become obsolete. There's a reason God blessed you with them. You were chosen to have these wonderful talents. Appreciate the gifts God has blessed you with by actually using them and never taking them for granted. You were born with them and you are meant to use them. Now they are awaiting to be unlocked and explored.

Only you have the key.
You know what to do next.





انظر إلى كل هذه المواهب الجميلة، الفريدة التي تمتلكها - والتي من المؤسف جدًا بقاؤها خفية وحبيسة في داخل عقلك. لماذا تكبتها بهذه الطريقة؟ لقد أصبحت مغطاة بالأتربة . . . متى كانت آخر مرة قمت باكتشافها أو استخدامها؟ ماذا حدث؟ هل طلب منك أحدهم التوقف عن استخدامها؟ هل أخبرك أحدهم أنها ليست جيدة؟ هل أخبرك أحدهم أنه لا قيمة لها؟ أم أنك لم تجد التقدير المناسب من الآخرين لها؟ لا؟ إذاً لماذا تخفيها؟ ماذا حدث؟ لا تخبرني أنك، وسط كل ما يحدث في حياتك، قد نسيت أنك تمتلك هذه المواهب. لقد وهبك الله هذه المواهب الرائعة، ولكن ماذا فعلت بها؟ لقد حبستها عميقًا في داخل عقلك مثل الأشياء التي لا يستخدمها أحد، لقد أصبحت موجودة كذكرى فقط. عليك أن تدرك أنك موهوب جدًا في مجالات معينة وأن لديك قدرات لا يمتلكها سوى عدد قليل من البشر. لديك الكثير من الإمكانيات في داخلك، الكثير حقًّا! لقد حان الوقت لتتوقف عن منع نفسك من استخدامها. استغل موهبتك بدلاً من إبقائها خفية أو محتجزة في عقلك. لا تدع مواهبك المميزة تتلاشى بمرور الوقت فقد أنعم الله عليك بها لسبب ما واختصك لتمتلك هذه المواهب الرائعة. يجب عليك تقدير الهدايا التي أنعم الله عليك بها من خلال استخدامها بالفعل. لقد ولدت بهذه المواهب ومن المفترض بك أن تستخدمها. كل هذه المواهب هي الآن بانتظار أن يتم اكتشافها وإطلاق سراحها.

أنت فقط من يملك مفتاح مواهبك.
وأنت تعلم جيدًا ما يجب عليك فعله.

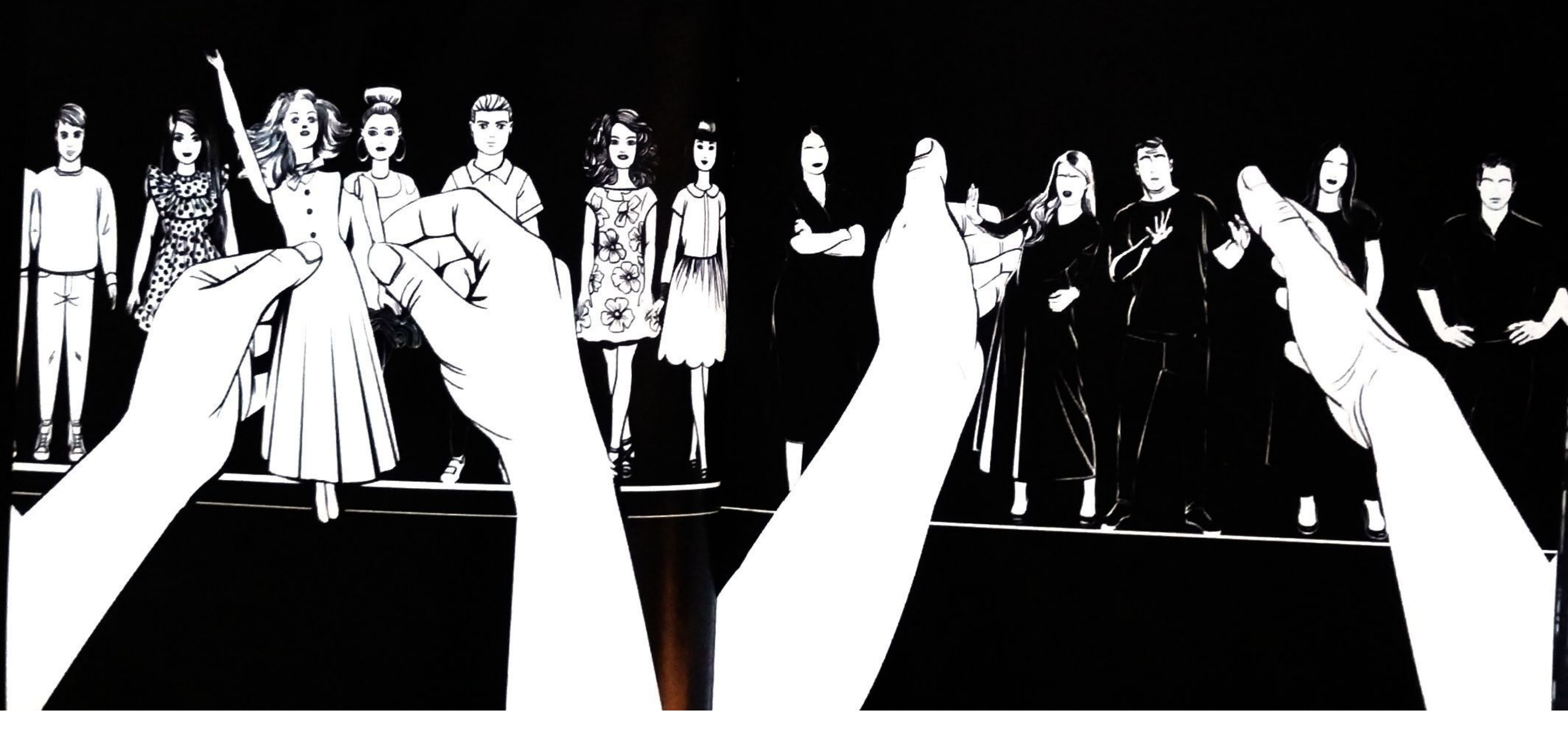


Day 105

Perhaps you can customize things, but you can never customize people.

يوم ١٠٥

ربما يمكنك تعديل الأشياء، لكن لا يمكنك أبداً تعديل البشر.





Even if you try your hardest to change it, an original will always be original. You can't customize it based on your preferences or needs. You can perhaps advise someone to change for the better or change for the sake of their own future. But you can't force them to become what you want them to become just for your own selfish desires or happiness. You might think you're telling them to change for their own good, but your actions say otherwise. There isn't supposed to be any force applied in the process of changing someone for their own betterment. They must have their own will and make their own choice to change. They aren't some kind of product or thing that can be customized to your liking. If you really think something in them needs to be changed, advise them. Guide them. Nurture them. Change in one's character, personality, and habits should come from their own strong will, not from forceful customization by your hands. There are also people who never want to change. But they can change only when you try to inspire them by your actions. When you try to empower them by your words. When you try to influence them through exemplary traits. So even when it seemed there was no room for change in them, a room will begin to appear marvellously. Actions, words, and examples will always be impactful and can make space for change even when there was no hope for it. Don't apply brute force. You can't custom-make people. They are always self-made.

حتى لو حاولت جاهداً تغييرهم، ستظل طبيعتهم موجودة دائمًا. لا يمكنك تعديل الأشخاص بناءً على تفضيلاتك أو احتياجاتك. ربما يمكنك أن تنصح شخصاً ما بالتغيير للأفضل أو التغيير من أجل مستقبله. لكن لا يمكنك إجبارهم على أن يصبحوا كما تريدهم من أجل رغباتك الأنانية أو سعادتك فقط. قد تعتقد أنك تطلب منهم أن يتغيروا من أجل مصلحتهم، لكن أفعالك تقول عكس ذلك. إذ ليس من المفترض أن يتم إجبار شخص على تغييره للأفضل، ولكن يجب أن يكون لديه إرادته الخاصة وأن يتخذ قراره بالتغيير بنفسه. إنهم ليسوا نوعاً من المنتجات أو الأشياء التي يمكنك تعديلها وفقًا لرغبتك. إذا كنت حقّاً تعتقد أن شيئاً ما بداخلهم يحتاج إلى التغيير، فقم بنصيحتهم وإرشادهم. اعتن بهم. يجب أن ينبع التغيير في شخصيتهم وعاداتهم من خلال إرادتهم القوية، وليس من التعديل الإجباري منك. هناك أيضاً أشخاص لا يريدون التغيير أبداً. لكن يمكنك تغييرهم عن طريق إلهامهم بأفعالك. عندما تحاول تمكينهم والتأثير عليهم من خلال كلماتك وتظهر لهم الصفات المثالية أمامهم. حتى عندما لا يبدو أن هناك أي مجال للتغيير، فجأةً سوف تظهر إمكانية حدوث التغيير فيهم. ستكون الأفعال والكلمات والأمثلة دائماً ذات تأثير ويمكن أن تفسح المجال للتغيير حتى في حالة عدم الوجود الأمل في ذلك. لا تستخدم القوة المفرطة. لا يمكنك تعديل الناس حسب طلبك.

فهم يشكلون أنفسَهم بأنفسِهم.

# Day 106

In this generation where so many different types of love have emerged, I often forget to ask the most important question: "Love me how?"

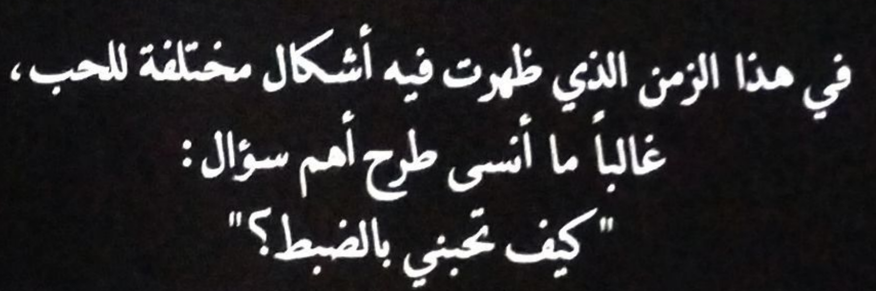








# يوم ١٠٦



في هذا الزمن الذي ظهرت فيه أشكال مختلفة للحب،
غالباً ما أنسى طرح أهم سؤال:
"كيف تحبني بالضبط؟"









This generation has lost the true meaning of love. A once wonderful, meaningful, and beautiful word has been altered into something that nowadays people think doesn't exist, or it has become so superficial that they try to avoid it, run from it, hate it, or are disgusted by it. So many different types of love have emerged in this era, so many that if someone says they love you, you might get confused and ask them, "Love me in what way?" Unfortunately, such is the generation we are living in. The purity of love has been damaged completely. So many pure and innocent hearts beginning to feel this enchanting emotion have been broken and destroyed in the name of "love," so that now it just makes you lose your mind and wonder what the person who professed it truly wants from you. What kind of love are they talking about? What are they expecting or hoping to gain from this? Indeed, this is the sad truth. So to make everything clear between you and them from the beginning and to save yourself from this misery, make sure to ask the one who says they love you, "Love me how?"

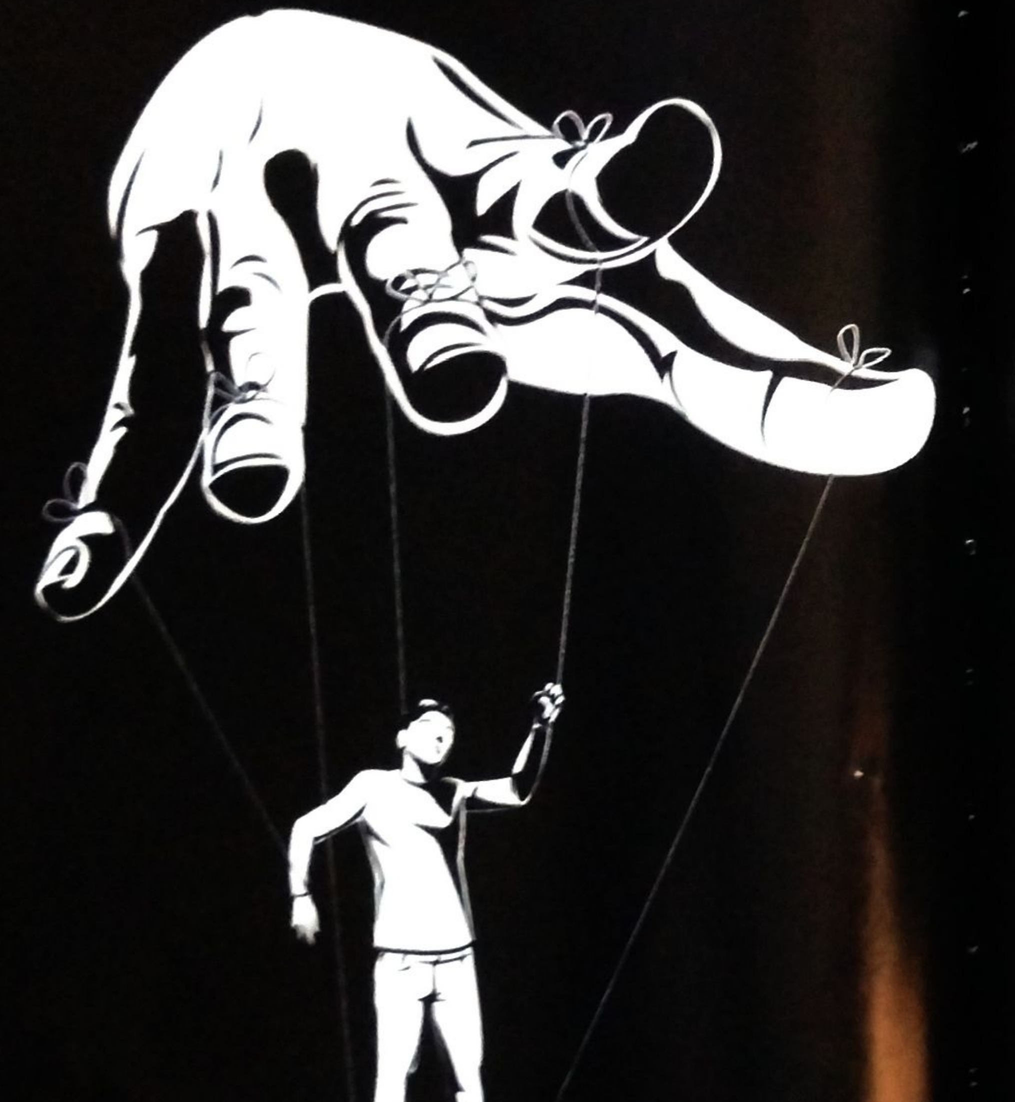
I hope you ask them before it's too late . . .

لقد تغير معنى الحب الحقيقي في هذا الجيل. من كلمة جميلة تحمل الكثير من المشاعر الرائعة إلى شيء لا يؤمن الناس بوجوده. أصبحت كلمة الحب وهمية فقط، لدرجة أنهم يحاولون تجنبه وكرهه والهروب منه. ظهرت العديد من أشكال الحب المختلفة في هذا العصر، لدرجة أنه إذا أخبرك شخص ما بأنه يحبك، فقد تشعر بالارتباك وتسأله، "ما هو نوع حبك؟" لسوء الحظ، هذا هو الزمن الذي نعيش فيه. لقد تدمرت كلمة الحب الحقيقي. لقد انفطرت الكثير من القلوب النقية والبريئة التي بدأت تشعر هذه المشاعر الرقيقة وتحطمت باسم "الحب". بحيث تجعلك الآن تفقد عقلك وتتساءل عما يريده حقاً منك الشخص الذي أخبرك أنه يحبك. أي نوع من الحب يتحدثون عنه؟ ما الذي يتوقعونه أو يأملون في الحصول عليه من هذا؟ في الواقع، هذه هي الحقيقة المؤلمة. لذا لتوضيح كل شيء بينك وبينهم من البداية ولإنقاذ نفسك من أي معاناة أو من الحزن، تحقق من أن تسأل الشخص الذي يخبرك أنه يحبك: "كيف تحبني بالضبط؟"

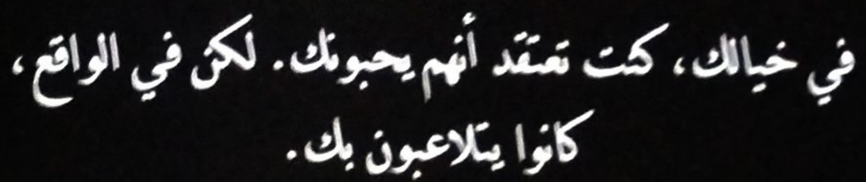
أتمنى أن تسألهم قبل فوات الأوان . . .

# Day 107

In your fantasy, you thought they loved you. But in reality, they were playing with you.



# يوم ١٠٧



في خيالك، كنت تعتقد أنهم يحبونك. لكن في الواقع، كانوا يتلاعبون بك.



I'm sorry . . . I know you didn't want to accept this. It's often very painful to embrace the truth. But I'd rather you embrace it than be deluded into thinking that person actually loved you. Because if they loved you truly, they wouldn't have betrayed you. They wouldn't have broken you. They wouldn't have lied to you. They wouldn't have hurt you and they wouldn't have left you. This is not love. They were only with you till they were done playing with you, and then they left, didn't they? And since then, they've never looked back at you. But you? You didn't leave. You are constantly thinking about them. So why do you still look back at them? Within you exists a glimpse of the thought that they loved you—but, no, they never did. They saw you only as one of their dolls . . . a plaything. I know it's painful for you to hear this, just as it's painful for me to say it to you . . . I know you'd rather stay in the lie that they loved you than accept the truth that they didn't. You're afraid of the pain you would feel if you accepted the truth. But how can your wounds truly heal if you live in that false fantasy rather than in this true reality? Embrace the truth and bravely move forward. Only after you do so will the pain you feel eventually subside.

أنا آسف . . . أعلم أنك لا تريد قبول ذلك. غالباً ما تكون الحقيقة مؤلمةً جداً. لكنني أفضل أن تتقبل هذه الحقيقة بدلاً من أن تنخدع معتقداً أنهم كانوا يحبونك بالفعل. لأنهم لو أحبوك حقّاً، ما كانوا ليخونوك. ما كانوا ليكسروك أو يكذبوا عليك، ما كانوا ليؤذوك أو يتركوك. هذا ليس حبّاً. لقد كانوا معك فقط حتى انتهوا من التلاعب بك ثم رحلوا، أليس كذلك؟ ومنذ ذلك الحين، لم يلتفتوا إليك أبداً. ولكن أنت؟ لم تنسَهم، بل تفكر فيهم دائمًا. ما زلت تفكر أنهم قد أحبوك حقًّا - لكن، لا، لم يفعلوا ذلك أبداً. لقد اعتبروك فقط كدمية يلهون بها . . . كمجرد لعبة. أعلم أنه من المؤلم سماع ذلك، تماماً كما هو مؤلم بالنسبة لي أن أقوله لك . . . أعلم أنك تفضل تصديق كذبة أنهم كانوا يحبونك بدلاً من قبول الحقيقة وهي أنهم لم يفعلوا ذلك. أنت خائف من الحزن الذي قد تشعر به إن واجهت الحقيقة. ولكن كيف يمكن لجراحك أن تلتئم وأنت تعيش في هذا الخيال الزائف بدلاً من مواجهة الحقيقة؟ تقبل الأمر وتجاوزه بشجاعة. لن يهدأ الألم الذي تشعر به في داخلك حتى تقوم بذلك.

# Day 108

The desire to live has disappeared from you ... and a desire to inflict pain on yourself has emerged within your heart.

# يوم ١٠٨

لم تعد لديك رغبة للعيش في هذه الحياة . . . وأصبحت لديك رغبة في قلبك أن تجعل نفسك تشعر بالألم.





Why? Why are you sabotaging yourself? What is it that you're actually trying to hurt? Yourself, or something inside of you? Indeed, if anyone from outside hurt you, I blame them. But when you hurt yourself, who should I blame? You're the one who is hurting you . . . the pain is inflicted by your own hand. It breaks my heart to see you this way. Is this the value you assign to your life? Or do you actually know the true value of your life? Do you even value your life at all? You are stumbling over your answer. Seeing you stumble makes me believe you don't. Look at this vast and wonderful world. So much beauty awaits to be discovered by your heart. So much happiness awaits to be felt by your soul. Your time hasn't come. God hasn't decided to call you back to him yet. So, don't decide for yourself to leave this world. I know it hurts a lot. I've felt it. What you've been through, I have too. But this is not the way to put an end to your misery. You will only do more damage to your loved ones than to yourself. You might think everything will be over if you do this, but your end will be the beginning of immeasurable pain for your loved ones. There are moments when you don't love yourself, but I know you love your parents, your brother, your sister, and your friends. I know there are times when you don't see any meaning in living anymore . . . but live for them. You're the apple of their eye.

And how about you live for me too? You're the most special person to me. You're the one whose presence lights up my dark world.



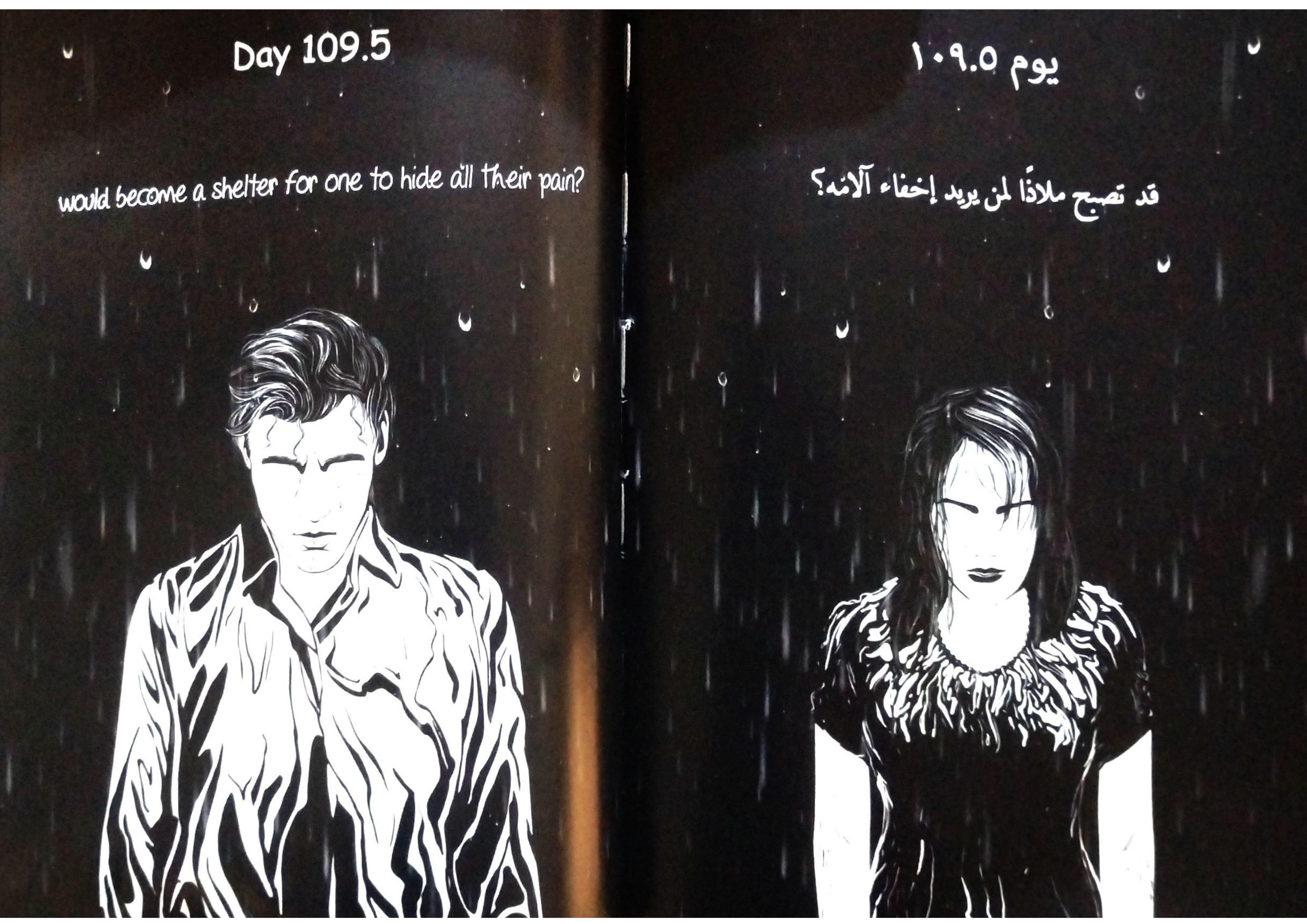


لماذا؟ لماذا تضر نفسك؟ ما هو الشيء الذي تحاول أن تؤذيه؟ نفسك، أو شيء ما بداخلك؟ في الواقع، إذا جرحك أي شخص من الخارج، فمن الممكن أن ألومه لكن حين تضر أنت نفسك، فمن يجب أن ألوم؟ أنتَ تسبب لنفسك هذا الألم . . . وكل هذا من فعل يديك. انفطر قلبي عند رؤيتك بهذه الحالة. هل هذه هي القيمة التي تعطيها لحياتك؟ هل تعرف بالفعل القيمة الحقيقية لحياتك؟ هل تقدر حياتك حقّاً؟ أرى أنك تتردد في جوابك على هذا السؤال. هذا يجعلني أتيقن من أنك لا تعطي حياتك قدرها الحقيقي. انظر إلى هذا العالم الشاسع والرائع. هناك الكثير من الجمال الذي ينتظر أن تكتشفه من قلبك، الكثير من السعادة التي تنتظر أن تشعر بها من روحك. لم يحن وقتك بعد. لم يُقَدِّر الله أن تعود إليه بعد. لذا، لا تقرر بنفسك مغادرة هذا العالم. أعلم أن هذا مؤلم كثيراً. لقد شعرت بكل ذلك من قبل ومررتُ بكل ما مررتَ به من قبل. لكن هذه ليست الطريقة الصحيحة للتخلص من معاناتك وحزنك. سوف تضر أحبابك أكثر من نفسك. قد تعتقد أن كل شيء سينتهي إن فعلتَ ذلك، ولكن نهاية حياتك ستكون بداية الألم لأحبابك. هناك لحظات قد لا تحب فيها نفسك، لكنني واثقٌ من أنك تحب والديك، أخاك، أختك، وأصدقاءك. أعلم أن هناك أوقاتاً قد لا ترى فيها أي معنى للحياة . . . لكن يجب عليك أن تعيش من أجلهم. فأنت قرة عينهم.

وما هو رأيك أن تعيش من أجلي أيضاً؟ بالنسبة لي، أنت أكثر شخص مميز. أنت هو الشخص الذي يضيء عالمي المظلم بوجوده.




Day 109
Who knew that such a graceful blessing as rain...
يوم ١٠٩
من يعلم أن نعمة كالمطر . . .


Day 109.5
would become a shelter for one to hide all their pain?
يوم ١٠٩.٥
قد تصبح ملاذًا لمن يريد إخفاء آلامه؟

You've been holding it in for too long . . . it's ok. I've already seen your eyes getting cloudy. It's time to let it out. You've already suppressed it enough. Done so much harm to yourself by suppressing so many emotions and so much pain. Let it out. Don't you see? Even the clouds rain when they get too heavy. Let out all the tears you've been suppressing for so long. It's ok. It's just me in front of you and no one else. I understand you're hurt. I understand you're in pain from remembering all the times you spent with him or her. I know you thought they would be your forever person. There were times you couldn't love yourself, but you loved them . . . a lot. There were times you couldn't forgive yourself, but you always forgave their every mistake. There were moments you couldn't feel happiness, but you did everything to make them happy. You put them first, above everyone else in your life . . . and yet they hurt you. Yet they gave you so much pain. No, you don't lack anything. Nothing is, and nothing was, wrong with you or your affection or your care or your love. It was all them. No need to question yourself. No need to wonder where you went wrong. No need to punish yourself, and no need to sabotage yourself. It was them. They weren't right, but you were, all along. It wasn't your fault. It was their fault. Look at me. I know this is difficult for you, and it's ok to cry. Just like how it rains when the clouds get heavy, crying can lighten the heaviness of your heart.

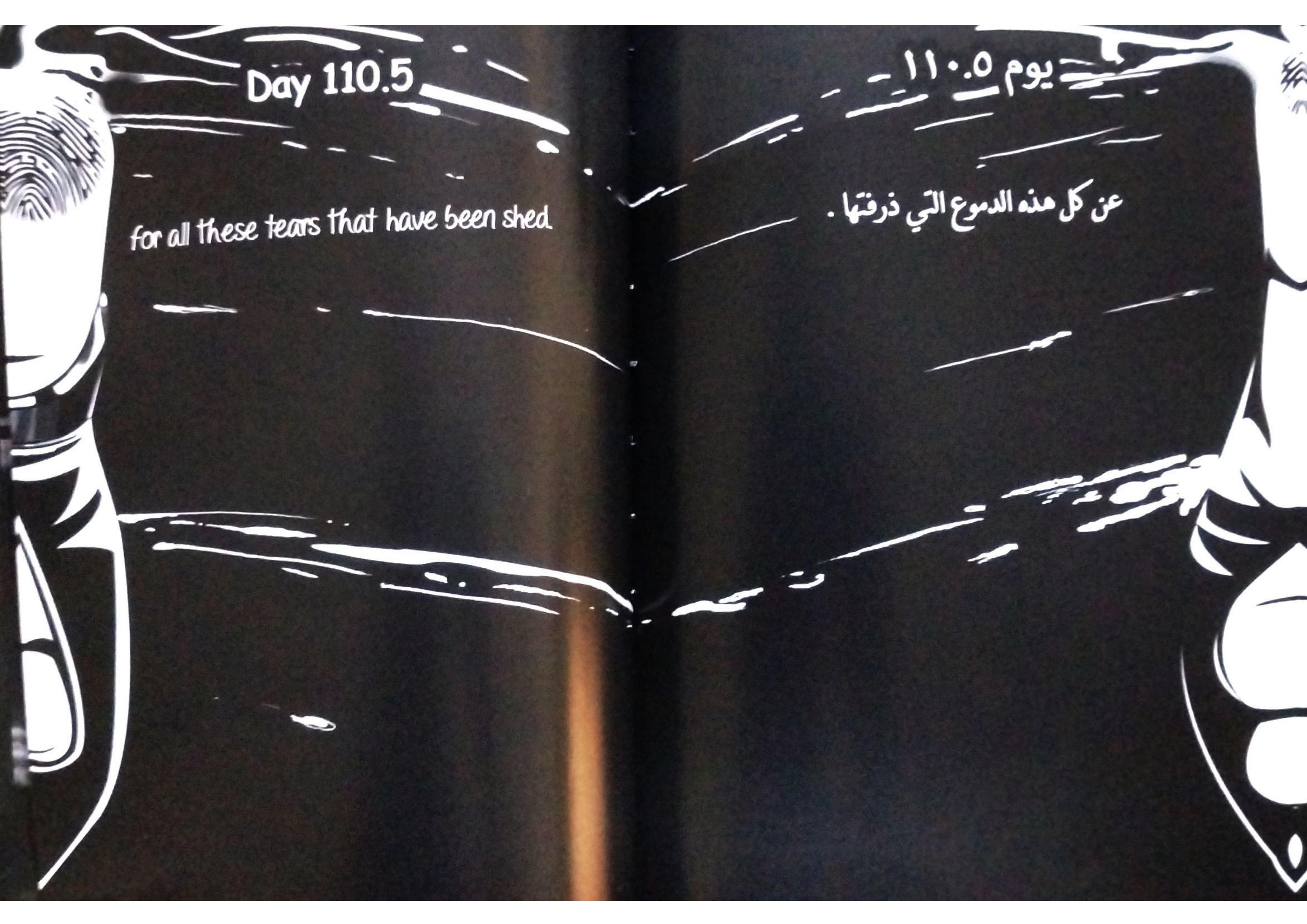
كنت تكتم كل ذلك في داخلك لفترة طويلة جداً . . . لا بأس. رأيت عينيك وكأنهما الغيوم وهما على وشك البكاء. حان الوقت لإخراج ما بداخلك. لقد قمت بكبت نفسك بما فيه الكفاية. لقد ألحقت الضرر بنفسك من خلال كتمان الكثير من المشاعر والألم. أخرجها. ألا ترى؟ حتى الغيوم تمطر عندما تصبح ثقيلة جداً. أخرج كل الدموع التي قمت بكتمها لفترة طويلة. لا بأس. لا يوجد أحد سواي أمامك. أتفهم أنك مجروح. أتفهم أنك تتألم حين تتذكر جميع الأوقات التي قضيتها معه أو معها. أعلم أنك اعتقدت أنهم سيكونون معك إلى الأبد. كانت هناك أوقات لم تستطع فيها أن تحب نفسك، لكنك أحببتهم . . . كثيراً. كانت هناك أوقات لم تستطع فيها مسامحة نفسك، لكنك كنت تسامح أخطاءهم دائمًا. كانت هناك لحظات لم تشعر فيها بالسعادة، لكنك فعلت كل شيء لكي تسعدهم. وأنت اهتممت بهم أولاً، قبل أي شخص آخر في حياتك . . . ومع ذلك فقد جرحوك وتسببوا لك بالكثير من الألم. لا، لا ينقص فيك شيء. لا يوجد، ولم يوجد من قبل، أي خطأ فيك أو في عاطفتك أو رعايتك أو حبك. هم من أخطؤوا في حقك. لا حاجة لمحاسبة نفسك. لا داعي لأن تتساءل عن خطئك. لا داعي لمعاقبة نفسك وتأنيبها. هم من فعلوا كل ذلك ولم يكونوا على الحق، لكنك كنت محقًا طوال الوقت. لم يكن ذلك خطأك. بل كان خطأهم. انظر إلي. أعلم أن هذا الأمر صعبٌ عليك. لا بأس في البكاء. مثلما تمطر السماء عندما تصبح الغيوم ثقيلة، فالبكاء يمكنه أن يخفف الثقل الذي تشعر به في قلبك.

Day 110

They will answer to God . . .

يوم ١١٠

سوف يسألهم الله . . .


Day 110.5
for all these tears that have been shed
يوم ١١٠.٥
عن كل هذه الدموع التي ذرفتها .

I know you thought you didn't need to cry and that you could get over this. But remembering everything they've made you go through brought everything to the surface, and once you started . . . you couldn't stop. I understand what you're feeling right now. Know that they will answer to God for all of these tears you're shedding. For all the false promises. For breaking your heart into pieces. For all the pain they've made you go through and for making you fall in love with them just to play with you. They'll answer to God in the end. You don't need to shed any tears for them now. Don't give them the pleasure of watching you suffer. They don't deserve to be the one you shed tears for. Not anymore. Not for the one who never wanted to be yours. Ok? Your words are getting heavier with your emotions—you don't have to respond to me right now. Take your time. It hurts me to see you cry like this. It's time for you to move on from this person. They weren't right for you. There is someone else for you who will be everything you've ever wanted. I understand that you're dying to know who the right person actually is. I will tell you about this profoundly some other day; I don't want you to think about it right now. Instead, I want you to focus on healing every part of yourself.

Take a deep breath now. This phase will eventually pass, and you'll be ready to move on very soon. I will make sure of that.

أعلم أنك اعتقدت أنك لست بحاجة إلى البكاء وأنه يمكنك التغلب على هذا الأمر، ولكن بعد ما تذكرت كل شيء جعلوك تمر به، بدأت تبكي من جديد، وبمجرد أن بدأت في البكاء . . . فلا يمكنك التوقف. أنا أفهم ما تشعر به الآن. كُن على يقين أن الله سيسألهم عن كل هذه الدموع التي تذرفها بسببهم. عن كل الوعود الكاذبة، عن تحطيم قلبك، عن كل الألم الذي جعلوك تشعر به وعن جعلك تقع في حبهم حتى يقوموا بالتلاعب بك في النهاية. سيسألهم الله عن كل ذلك. لست بحاجة للبكاء عليهم الآن. لا تمنحهم متعة مشاهدتك وأنتَ تعاني. إنهم لا يستحقون أن تبكي من أجلهم. لا مزيد من البكاء بعد الآن لمن لا يرغب أبداً في أن يكون معك. حسناً؟ يصعب عليك الكلام. تشعر وكأن كلماتك أصبحت ثقيلة مع هذه المشاعر - لست مضطراً للرد الآن. خُذ وقتك. يؤلمني أن أراك تبكي هكذا. لقد حان الوقت لتبتعد عن هؤلاء الأشخاص. فلم يكونوا مناسبين لك. هناك شخص آخر سيأتي من أجلك ويمنحك كل ما تتمناه. أتفهم أنك تتوق لمعرفة من هو الشخص المناسب بالفعل. سأخبرك عن ذلك أكثر في وقت لاحق؛ لا أريدك أن تفكر في هذا الأمر الآن. بدلاً من ذلك، أريدك أن تركز على كيفية تعافي كل جزء من نفسك.

خُذ نفسًا عميقًا الآن. ستمضي هذه المرحلة في النهاية، وستكون جاهزاً للتقدم في أقرب وقت. أنا واثق من ذلك.

## Day 111

## يوم ١١١

Open your eyes.

افتح عينيك.



Day 111.5

يوم ١١١.٥

Feel the vast and wonderful universe that lies within you

أشعر بالكون الكبير الرائع الذي يعيش في داخلك.





You are here, sitting in front of me, looking at me. There is nothing going on around us, but I can see so much is going on inside your universe. Yes, I know everything about it, your own personal universe. What's so intriguing about your universe is that God kept it restricted from everyone so they wouldn't be able to enter it. Even if someone tries everything to get a glimpse of your universe, they can't. It's where you can be anything you want to be, do anything you want to do. You can construct your own scenarios for your past, present, future. Replay, play, fast-forward. Skip, pause, close. It's the universe where everything is, was, and will be according to your own irresistible will and imagination. Now suddenly you let this vast and wonderful universe of yours fall apart because of one person? Because of some events? Because of some tragedies? Because of some incidents? I know it's devastating. But don't let it affect your universe in such a way that it begins falling apart every day. Who will be the cause of that? None other than you. Look at what's going on in the world. There's always some tragic, horrible, heart-breaking, and saddening event happening every single second . . . but do any of those affect our world in any way? Do they break our world apart, even a little bit? Precisely. It's just another day, every day. A new beginning every morning. So, don't let bad incidents or a person become the reason you make your own universe fall apart. It's your universe. Yours alone.

Take proper care of it.

أنت تجلس هنا أمامي وتنظر إلي. لا يوجد شيء حولنا، لكن يمكنني أن أرى الكثير من الأشياء يحدث في داخل الكون الخاص بك. نعم، أعرف كل شيء أعرف عن الكون الذي بداخلك. الشيء الذي يثير الفضول فيها هو أن الله أبقاه بعيداً عن الجميع حتى لا يتمكنوا من دخوله. حتى لو حاول أي شخص فعل كل ما في وسعه لإلقاء نظرة على الكون الذي بداخلك، فلن يتمكن مز ذلك. إنه المكان الذي يمكنك أن تكون فيه كما تريد وتفعل ما يحلو لك. يمكنك بناء تصوراتك الخاصة بماضيك، وحاضرك، ومستقبلك. كما يمكنك التشغيل أو إعادة التشغيل أو تسريع الزمن أو التخطي أو التوقف أو الإغلاق. إنه الكون الذي كان ويكون وسيكون فيه كل شيء وفقاً لإرادتك وخيالك. الآن، فجأة، تركت الكون الكبير الرائع ينهار بسبب شخص واحد؟ بسبب موقف واحد؟ بسبب بعض المآسي والحوادث؟ أعلم أن بعضها قد يكون مدمرًا بالفعل، لكن لا تدع أياً من ذلك أن يكون السبب في جعل الكون الخاص بك ينهار. من سيكون سبب لإنهيارها؟ لا أحد غيرك. انظر إلى ما يحدث في العالم من حولك. هناك دائماً بعض الأحداث مأسوية ومروعة ومفجعة وحزينة وهي تحدث في كل ثانية . . . لكن هل يؤثر أي من هذه الأحداث على عالمنا بأي شكل من الأشكال؟ هل هذا يجعل عالمنا ينهار، ولو قليلاً؟ بالتأكيد لا، إنه مجرد يوم آخر، وهكذا تتوالى الأيام وعالمنا يبقى كما هو. وهناك بداية جديدة كل صباح. لذا، لا تدع أي شخص أو أي حوادث سيئة تكون سببًا في تدمير الكون الخاص بك. إنه الكون لك أنت فقط.

عليك أن تعتني به جيداً.

# Day 112

We have met before ... maybe not in this world,
but perhaps in the world of souls.

# يوم ١١٢

التقينا من قبل ... ربما ليس في هذا العالم،
ولكن ربما في عالم الأرواح.



Tell me, have you ever had a first glance at someone and suddenly started to think you might have seen them somewhere before? Perhaps you don't quite exactly remember where, but their face or character seems so familiar. It makes you keep thinking you did meet them, you feel sure of it—but you're having difficulty recalling the time or place. Or perhaps it happens when you think about how easily you got along with someone, as if you've known them for a very long time although you've been together only a short time. No, you're not overreacting to these incidents, and they're far from coincidence. It's because indeed you have met and known them before. Not in this world, but in the world of souls. Yes, there is a world beyond our world, where only souls live. It's where we used to live, long before we took on our human forms. That was the world where you met and knew them. This is why a part of your senses suddenly reminds you of a distant memory you shared with them in the previous world. It's why you get along with them easily in this world, because you got along in that world, too.

Maybe we also met each other in that world. Perhaps that's the reason it feels like we've known each other for a while now . . . I'm glad we found each other again in this world too, beautiful soul.



أخبرني، هل سبق أن نظرت لشخص ما وفجأة اعتقدت أنك قد التقيت به من قبل في مكان ما؟ قد لا تتذكر أين رأيته بالفعل، ولكن وجهه أو شخصيته يبدوان مألوفين بالنسبة لك. قد يجعلك ذلك تستمر في التفكير في أنك قد قابلته بالفعل، أنت واثق من ذلك - ولكن لا يمكنك تذكر الوقت أو المكان الذي التقيتما فيه. أو ربما يحدث ذلك عندما تفكر في مدى سهولة انسجامك مع ذلك الشخص، كما لو كنت تعرفه من فترة طويلة جدًّا على الرغم من أنك قد التقيت به للتو. لا، أنت لا تبالغ في مثل هذه الأمور، وهي لم تحدث من قبيل المصادفة. هذا لأنك قد التقيت بهؤلاء الأشخاص وتعرفت عليهم بالفعل. ليس في هذا العالم، ولكن في عالم الأرواح. نعم، فهناك عالم آخر قبل عالمنا تعيش فيه الأرواح فقط. إنه المكان الذي كنا نعيش فيه قبل أن نتخذ هيئتنا البشرية. ولهذا السبب، فإن بعض حواسك قد تجعلك تتذكر فجأة ذكريات قديمة شاركتها مع أشخاص آخرين في العالم السابق. لذلك نشعر بالانسجام والتوافق بسهولة مع أشخاص معينين في هذا العالم، لأننا قد التقينا بهم من قبل في العالم السابق.

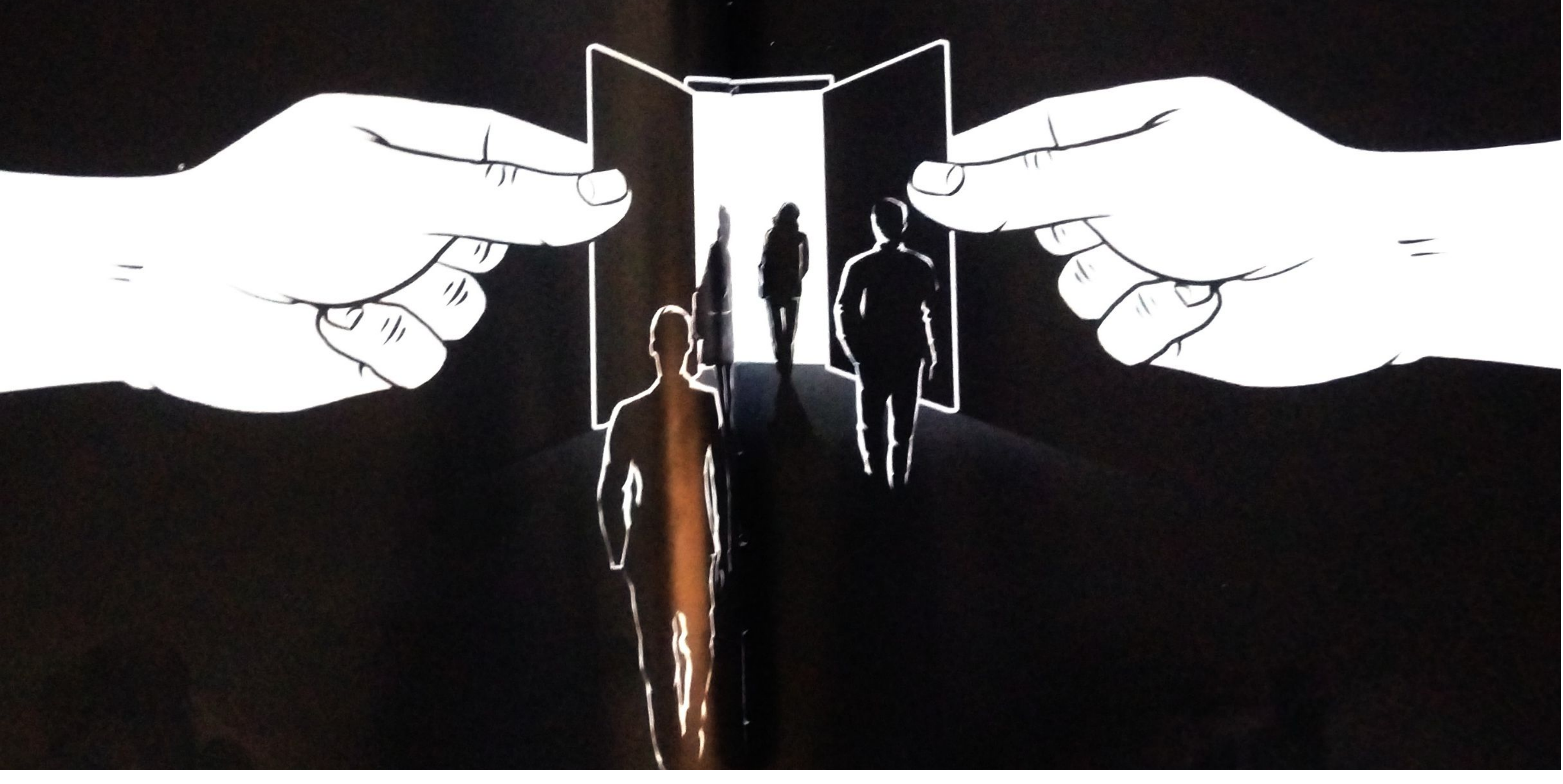
ربما نكون قد التقينا كذلك في هذا العالم. ولهذا فإننا نشعر الآن أننا نعرف بعضنا بعضًا منذ مدة . . . وأنا سعيد أننا وجدنا بعضنا بعضًا مرة أخرى في هذا العالم أيضًا، يا صاحب الروح الجميلة.

# Day 113

# يوم ١١٣

Open the doors respectfully for the ones who don't want to stay in your life happily, so they can leave gladly.

افتح الأبواب باحترام لكل من لا يريد البقاء في حياتك، حتى يتمكنوا من المغادرة بكل سرور.



I understand that you really love them. I understand that you really care for them. I understand that you truly want them in your life forever and ever. Indeed, you can try asking them or doing anything to make them stay in your life, as they seem very dear to you. But remember one thing: never, ever force them. If they clearly show you by their words or actions that they no longer want to stay or be a part of your life in any way, respectfully open the door for them to leave. By doing this, you not only let them leave gladly, but also end things between you peacefully. It will be helpful for you to store only the good memories about them. Staying in your life should be a choice for them, not a command. How would you feel knowing you were forcing someone to stay in your life against their own will? Would it make you happy? It would be very selfish. Even if you managed to make them stay in your life, they wouldn't have the same amount of love and respect for you as in the beginning. I know it won't be easy for you. You never thought they would be the one you'd be opening the door for. But by letting them leave, you'll be able to allow enlightenment and bliss to enter your life. Also, before they leave through that door, let them know that it will always be open for them if they ever want to return. That is, if you're ok with allowing them to return. This will show that you truly have and always will value their presence in your life.

أنا أتفهم أنك تحبهم وتهتم بهم حقاً وتريدهم في حياتك إلى الأبد. في الواقع، يمكنك أن تطلب منهم أو تقوم بكل ما في وسعك لأن تجعلهم يبقون في حياتك، حيث يبدو أنهم عزيزون عليك للغاية. لكن تذكر شيئاً واحداً: لا تجبرهم أبداً على البقاء في حياتك. إذا أظهروا لك بوضوح من خلال كلماتهم أو أفعالهم أنهم لا يريدون البقاء ولا يرغبون أن يكونوا جزءاً من حياتك بأي شكل من الأشكال، عندها يمكنك فتح الباب لهم لكي يخرجوا من حياتك بكل هدوء. من خلال القيام بذلك، فأنت لا تسمح لهم بالمغادرة بسرور فحسب، ولكن أيضاً تقوم بإنهاء الأمور بينكما بسلام وتحتفظ فقط بالذكريات الجميلة عنهم. يجب أن يكون البقاء في حياتك باختيارهم، وليس بالإكراه. كيف ستشعر حين تعرف أنك تجبر شخصاً ما على البقاء في حياتك بغير إرادته؟ هل يجعلك هذا سعيداً؟ سيكون ذلك تصرفاً أنانياً للغاية. وحتى لو تمكنت من إبقائهم في حياتك، فلن يحملوا لك القدر نفسه من الحب والاحترام كما كانوا في البداية. أعلم أن الأمر لن يكون سهلاً عليك. لم تتوقع يومًا ما أن تفتح لهم باب الخروج من حياتك بهذا الشكل. ولكن بسماحك لهم بالرحيل، فسوف تدخل الراحة والسعادة في حياتك. أيضاً، قبل مغادرتهم عبر هذا الباب، أخبرهم أنه سيكون دائماً مفتوحاً لهم إن أرادوا العودة. وذلك إذا كنت توافق على السماح لهم بالعودة. سيُظهر هذا أنك كنتَ وستظل دائماً مقدرًا لوجودهم في حياتك.

## Day 114

## يوم ١١٤

To protect myself from further agony and to protect whatever is left within me . . . I must build this wall.

لأحمي نفسي من مزيد من المعاناة ولأحافظ على ما تبقى في داخلي . . . يجب أن أبني هذا الجدار .



Even if I want to tell you to stop doing what you're doing, I understand why you're doing this. Perhaps everyone around you thinks you're doing it to keep everyone out of your life. But I know you're doing it to protect whatever is left within you because you're afraid now. It will be hard to trust anyone anymore. It will be hard now to let anyone in. What they did to you was something you never thought they would do. They broke your elusive trust although you never imagined they would. It was already difficult enough to give them every part of yourself and every part of your trust. It was already difficult enough to let them in after you decided you wouldn't let anyone in . . . Even after all of that, you did. You did trust them. You let them in. But in the end, once again they showed you it was nothing but a mistake. No . . . I won't tell you not to build a wall. You have the right, the right to build a wall to protect yourself. They don't know what kind of damage they've done. They failed to realize the value of your trust, and most of all they failed to realize your value. After all the things you've been through, I understand you. But I don't want you to make this hard on yourself. Because one day, you'll meet people who will never break your trust. One day, you'll meet people who will never take you for granted. But how will you let these people into your life if you build a wall in front of you like this permanently?

Don't you think it's time to break down this wall?

حتى لو طلبت منك التوقف عما تفعله، فأنا أتفهم سبب قيامك به. ربما يعتقد كل من حولك أنك تفعل ذلك لإبعاد الجميع عن حياتك. لكنني أعلم أنك تريد حماية كل ما تبقى بداخلك لأنك خائف. سيكون من الصعب أن تثق بأي شخص بعد ما حصل. سيكون من الصعب الآن السماح لأي شخص بالدخول إلى حياتك. ما فعلوه بك كان شيئًا لم يخطر ببالك على الإطلاق. لقد حطموا ثقتك. لم يكن من السهل عليك أن تمنحهم كل جزء من نفسك وكل جزء من ثقتك. لم يكن من السهل عليك أن تسمح لهم بالدخول إلى حياتك بعد أن قررت عدم السماح لأي شخص بالدخول . . . حتى بعد كل ذلك، لقد تنازلت ووثقت بهم من جديد وسمحتَ لهم بالعودة إلى حياتك. لكن في النهاية، أظهروا لك مرة أخرى أنك كنت مخطئًا في ذلك. لا . . . لن أطلب منك ألا تبني جدارًا، أنت لك حق في بناء جدار لحماية نفسك. إنهم لا يعرفون حجم الضرر الذي سببوه لك. لم يدركوا قيمة ثقتك، والأكثر من هذا أنهم لم يدركوا قيمتك. أنا أفهم شعورك بعد كل ما مررت به. لكني لا أريدك أن تجعل الأمر صعبًا عليك. لأنه في يوم من الأيام، ستلتقي بأشخاص لن يخيبوا أملك وسيقدرون قيمة ثقتك. في يوم من الأيام، ستلتقي بأشخاص يعرفون قيمتك الحقيقية. ولكن كيف ستسمح لهؤلاء الأشخاص بالدخول إلى حياتك إذا قمت ببناء جدار كهذا بشكل دائم؟

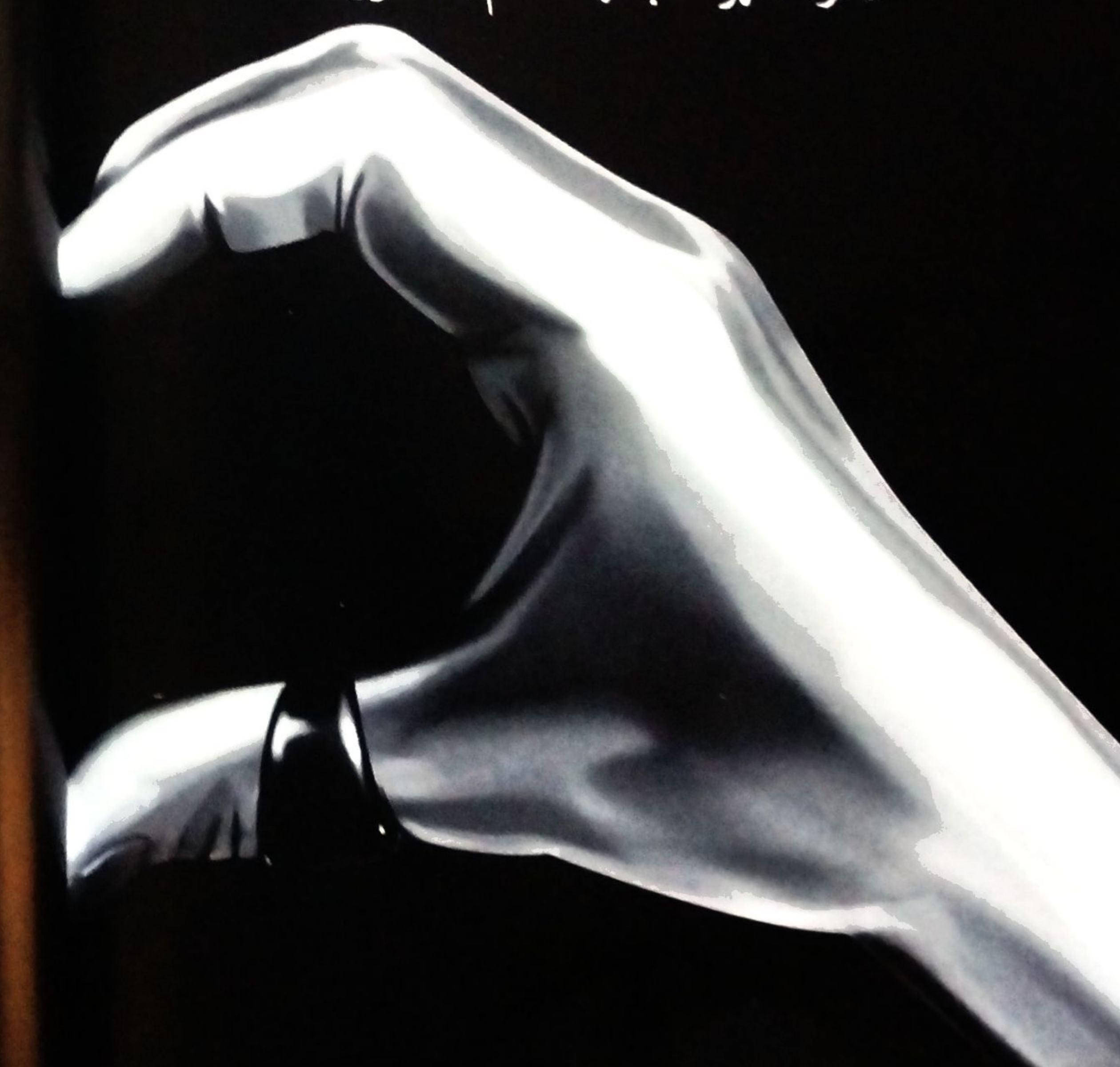
ألا تعتقد أن الوقت قد حان لهدم هذا الجدار؟

# Day 115

Let's show our unconditional love to this world.

# يوم ١١٥

دعونا نظهر الحب لهذا لعالم بلا شروط.





Look around you. Look carefully. There's so much chaos in this world . . . And within this chaotic world, there are so many broken ones walking around with so much despair inside of them . . . Many are having an endless ongoing battle inside themselves. Many are disheartened by certain tragedies and circumstances in their lives. Many are hating each other without any reason, and many are being hated without any reason. Many are hurting each other intentionally and many are being hurt unnecessarily. Look around you . . . I know you have noticed it too. So many comparisons and so many competitions. So much jealousy and so much envy. Every single moment is being filled with greed which causes one to believe that this world is not the same as it was before. Indeed . . . Every single person in this world is going through unseen and unknown kinds of trials and tribulations. The least we can do together is to share with them as much as we can of joy, kindness and love. By making their day giving a simple compliment or uplifting their mood by smiling at them or by greeting them with some endearing names. Anything and everything to show some love. Even a heart-hand symbol can do wonders.

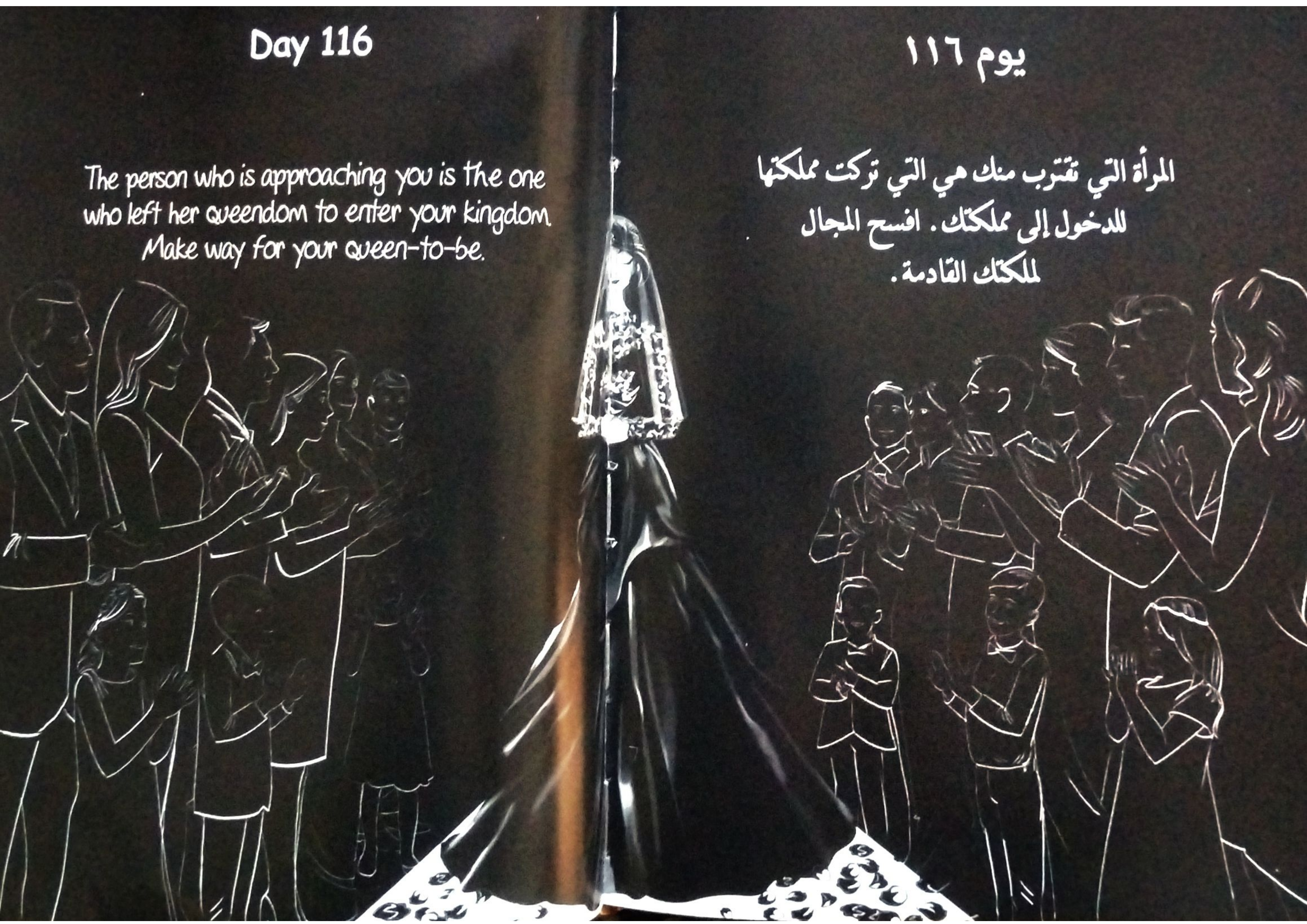
So, turn back, raise your hand, and complete the heart. Only you can.
Let's share the love together ♡



انظر حولك، انظر بعناية. هناك كثير من الفوضى في هذا العالم . . . وعبر هذه الفوضى، ستجد كثيرًا من الأشخاص محطمين ويشعرون بكثير من اليأس في داخلهم . . . هناك كثير من الناس يخوضون المعركة في داخلهم التي لا نهاية لها. هناك كثير من الناس يشعرون بالإحباط واليأس بسبب مواقف وظروف معينة مروا بها في حياتهم. ويكرهون بعضهم بعضًا بدون أي سبب، وبعضهم يتم كرههم بدون أي سبب. ويؤذون بعضهم بعضًا متعمدين ويتعرض بعضهم للأذى من دون أي سبب. انظر حولك . . . أعلم أنك لاحظت هذا أيضًا. هناك مقارنات ومنافسات كثيرة للغاية. كما يوجد كثير من الغيرة والحسد. ففي كل لحظة يظهر شكل من أشكال الطمع يجعل المرء يعتقد أن هذا العالم لم يعد كما كان من قبل. في الواقع . . . يمر كل شخص في هذا العالم بالأمور الغيبية وبالتجارب والاختبارات غير المعروفة. وأقل ما يمكننا أن نفعله معًا هو أن نشارك معهم بأكبر قدر ممكن من السعادة والحب والمعاملة الطيبة. واجعل يومهم مميزًا عبر إعطائهم مجاملة بسيطة أو تحسين مزاجهم عن طريق الابتسام لهم أو بإلقاء التحية عليهم بأسماء محببة لهم. أي شيء وكل شيء لإظهار بعض الحب. حتى شكل القلب باليد يمكن أن يفعل المعجزات.

لذا، ارجع للخلف، وارفع يدك لتكمّل شكل القلب. أنت فقط من يمكنه ذلك.

هيا بنا نشارك الحب معًا ♡



# Day 116

The person who is approaching you is the one
who left her queendom to enter your kingdom.
Make way for your queen-to-be.

# يوم ١١٦

المرأة التي تقترب منك هي التي تركت مملكتها
للدخول إلى مملكتك. افسح المجال
لملكتك القادمة.



You look speechless. Like you've never seen anyone like her before in this world. Exactly . . . this is how every woman wishes to be looked at.

She is the one who will be your responsibility. She is the one who will support you immensely. She is the one who will be your honor and pride. She is the one who will be the reason for your happiness and smile. She is the one with whom you can share anything and everything. She is the one who will be sacrificing her queendom, where she has been since the day she was born . . . to enter your kingdom. She is the one who will be completing half of your faith in this world. She is the one who will love you indescribably. She is the one who will never ever make you feel that you are alone. She is the one who will be the most beautiful woman you have ever seen and whom you will be privileged to see for the rest of your life. She is the one who will be your partner. She is the one who will be your soulmate in this world and the hereafter. She is the one who will be your best friend. She is the one who will be with you forever until the end. She is the one who will be the only true love of your life.

Look at her walking down the aisle. She looks splendid, doesn't she?
Oh, did I make you feel a bit jealous? ☺
Don't worry. She is your queen-to-be.

She was her father's princess and her mother's treasure.
And now she will be your queen.
Take good care of her, ok?

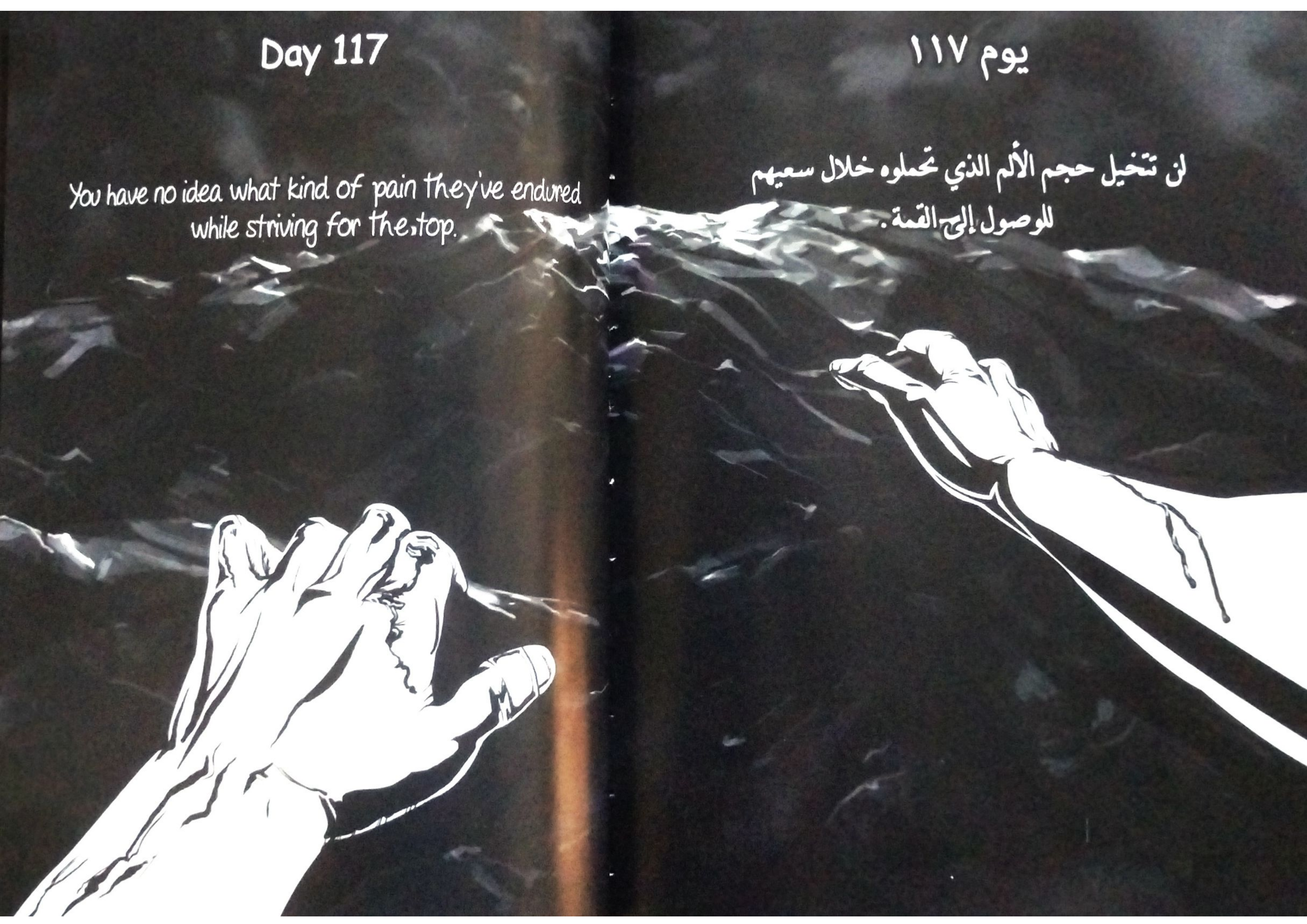
تبدو عاجزاً عن الكلام، كما لو أنك لم ترَ أي شيء كجمالها من قبل.
بالفعل . . . هذه هي الطريقة التي تتمنى كل امرأة أن تنظر إليها بها.

هي ستكون مسؤوليتك، هي من ستدعمك بشكل غير محدود، هي ستكون شرفك وفخرك، هي ستكون سبب سعادتك وابتسامتك. هي التي يمكنك مشاركتها في أي شيء وكل شيء، هي من ستضحي بمملكتها التي عاشت فيها منذ ولادتها . . . للدخول في مملكتك. هي من ستكمل نصف دينك، وهي من ستحبك بشكل لا يوصف، وهي التي لن تجعلك أبداً تشعر بأنك وحيد في هذا العالم. إنها ستكون أجمل امرأة رأيتها وستكون ممتنًا للغاية أن تعيش معها بقية حياتك. هي شريكتك ورفيقة دربك في هذا العالم وما بعده، وأفضل صديق لك على الإطلاق. هي من ستبقى معك للنهاية وللأبد، وهي ستكون فقط حبك الحقيقي في حياتك.

انظر إليها وهي تمشي في الممر، تبدو في فائقة الجمال، أليس كذلك؟
أوه، هل جعلتك تشعر بالغيرة؟ 😉
لا تقلق، إنها ملكتك المستقبلية.

لقد كانت أميرة أبيها وجوهرة أمها.
والآن ستصبح ملكتك.
اعتنِ بها جيدًا، حسنًا؟




Day 117
You have no idea what kind of pain they've endured while striving for the top.
يوم ١١٧
لن تتخيل حجم الألم الذي تحملوه خلال سعيهم للوصول إلى القمة.

We live in a society where the majority of people believe that achieving success is effortless. For this sole reason, they utter remarks like,

"That is very easy."
"They just got lucky."

However, they don't realize that it's very easy to utter all this while being in the comfort zone. It's saddening. They don't know what it took for successful people to get to where they are right now. They don't know where they came from. They don't know the obstacles they have faced and how difficult it was to overcome those obstacles. They don't know the nights they spent working on their dreams and goals—and then waking up early every morning to continue pursuing the same when the rest of the world was asleep. The efforts they have put in, to be where they are. The sacrifices they had to make. The supplications they made in between, to God, asking for a reward for their hard work. So, we shouldn't decide for ourselves that the success they have earned was easy or that it was based on luck. People who do that are the ones who won't be able to achieve success. And while they stay busy making remarks, the successful ones will keep reaching where they are destined to be—the top. Meanwhile, the former will stay where they are for the rest of their lives . . .

At the bottom.



نحن نعيش في مجتمع يعتقد غالبية الناس أن تحقيق النجاح أمر سهل. لهذا السبب نجدهم يقولون عبارات مثل،

"هذا سهل للغاية"
"لقد حالفهم الحظ فقط"

رغم ذلك، فهم لا يدركون أنه من السهل جدًا قول كل ذلك أثناء الوجود في منطقة الراحة. إنه أمرٌ محزن. فهم لا يعلمون ما الذي عانى منه هؤلاء الأشخاص الناجحون للوصول إلى ما هم عليه الآن. لا يعرفون من أين أتوا وكم العقبات التي واجهوها وكم كانت مدى صعوبة التغلب عليها. إنهم لا يعرفون الليالي التي قضوها في العمل على تحقيق أحلامهم وأهدافهم - وكيف كانوا يستيقظون باكراً كل صباح لمواصلة السعي وراء الهدف نفسه بينما كان بقية العالم نائمين. الجهد الذي بذلوه، للوصول إلى ما هم عليه الآن. التضحيات التي قاموا بها والأدعية التي كانوا يتضرعون بها إلى الله، طالبين مكافأتهم على عملهم الشاق. لذا، لا ينبغي علينا الحكم عليهم بأن النجاح الذي حققوه كان سهلاً أو أنه كان مجرد حظ. إن من يفعلون ذلك، هم الذين لن يتمكنوا من تحقيق النجاح. وبينما يظلون منشغلين بإبداء تعليقاتهم، فإن الأشخاص الناجحين سيستمرون في الوصول إلى المكان الذي يليق بهم - في القمة. وفي هذه الأثناء سيظل الآخرون، الذين يلقون تعليقاتهم، في مكانهم الذي هم عليه لبقية حياتهم . . .

في الأسفل.



# Day 118

People often change into someone even they themselves wouldn't recognize.

# يوم ١١٨

يتحول بعض الناس عادة إلى شخص حتى هم
لا يمكنهم معرفته.



They've changed, haven't they? Someone you knew. I can feel through your racing heartbeat that they were very close to your heart. You still reminisce about the days when you were always with them, and you used to love their personality and character. But now all of that seems like a distant memory. You don't know who they are anymore . . . Indeed, the thought of how people can change is really scary. Once it seemed like you knew them, but now it seems like you never knew them at all. And I know you're sad about this, but I want you to understand that change often comes when a person goes through certain circumstances or hardships. It's not done purposely. This is the unpredictable life we live in, unfortunately. Even you weren't the way you are now . . . were you? But now, after what you've been through, unfortunately, it changed you. It changes everyone, even if they don't want it to. Perhaps even that person you knew went through some hardships, responsibilities, or events that made them change into something they weren't before. But I'll ease your heavy heart by telling you that the way they were before will always be a part of them. That can never perish from within them because it's who they originally were, before this world changed them into someone else. So, you should be grateful that you were with them when they were truest to themselves, not after they became someone whom they themselves are unable to recognize.

لقد تغيروا، أليس كذلك؟ الأشخاص الذين كنت تعرفهم. أستطيع أن أشعر من خلال دقات قلبك السريعة أنهم كانوا قريبين جداً من قلبك. ما زلت تتذكر الأيام التي كنت فيها معهم دائماً، وكنت تحب شخصيتهم وطباعهم. لكن الآن كل ذلك يبدو وكأنه ذكرى بعيدة. فلم تعد تعرف من هم الآن . . . في الواقع، إن فكرة تغير بعض الناس تبدو مخيفة حقًا. حيث كنت تعتقد أنك تعرفهم، والآن يبدو وكأنك لا تعرفهم ولم تتعرف بهم من قبل على الإطلاق. وأعلم أنك حزين بشأن هذا، لكنني أريدك أن تفهم أن التغيّر يحدث غالباً عندما يمر الشخص بظروف أو صعوبات معينة. لم يحدث ذلك عمداً. هذه هي الحياة التي نعيش فيها، للأسف. حتى أنت لم تكن على ما أنت عليه الآن . . . أليس كذلك؟ ولكن الآن بعد ما مررت به للأسف، لقد غيرتك. وقد تغير الجميع حتى لو كانوا لا يريدون ذلك. ربما مر الشخص الذي تعرفه ببعض الصعوبات أو المسؤوليات أو الأحداث التي جعلته يتغير إلى شخص لم يكن عليه من قبل. لكنني سأخفف عن قلبك الثقل بإخبارك أن ما كانوا عليه من قبل سيظل دائماً جزءاً منهم. لا يمكن لذلك أن يختفي من داخلهم أبداً لأن هذا هو كان طبيعتهم، قبل أن يحولهم هذا العالم إلى أشخاص آخرين. لذلك، عليك أن تكون ممتناً لأنك كنت معهم حين كانوا في أصدق حالاتهم، وليس بعد ما أصبحوا أشخاصاً لا يمكنهم التعرف عليهم بأنفسهم.

Day 119

يوم ١١٩

Creator loves his creation.

الخالق يحب خليقته.





I doubt that any words in the universe can describe the love Allah has for his creation. It's beyond our comprehension.

There are or will be moments in your life when you feel that nobody loves you. For some, it's unfortunate to see that their own parents don't love them, that their own family members or the people who once were called "friends" make them feel unloved. In rare moments, you will feel like the whole world doesn't love you . . . But I want you to know that you are loved. By your creator. He knew you even before you were born in this world. He has been watching over you since the day you came into existence and he is still watching over you. He knows everything about you. Your past, present, and future. He saved you countless times. He protected you from countless things. He blessed you with things you never imagined. He granted the wishes you never asked him for . . . but whispered to yourself. Even at this moment, he blessed you to be with me. Probably to let you know all this through me. His love for you is divine. Incomparable. Unparalleled. If this is not what being loved is . . .
then what is?

You are loved. By the one who created "love."
O, beloved.

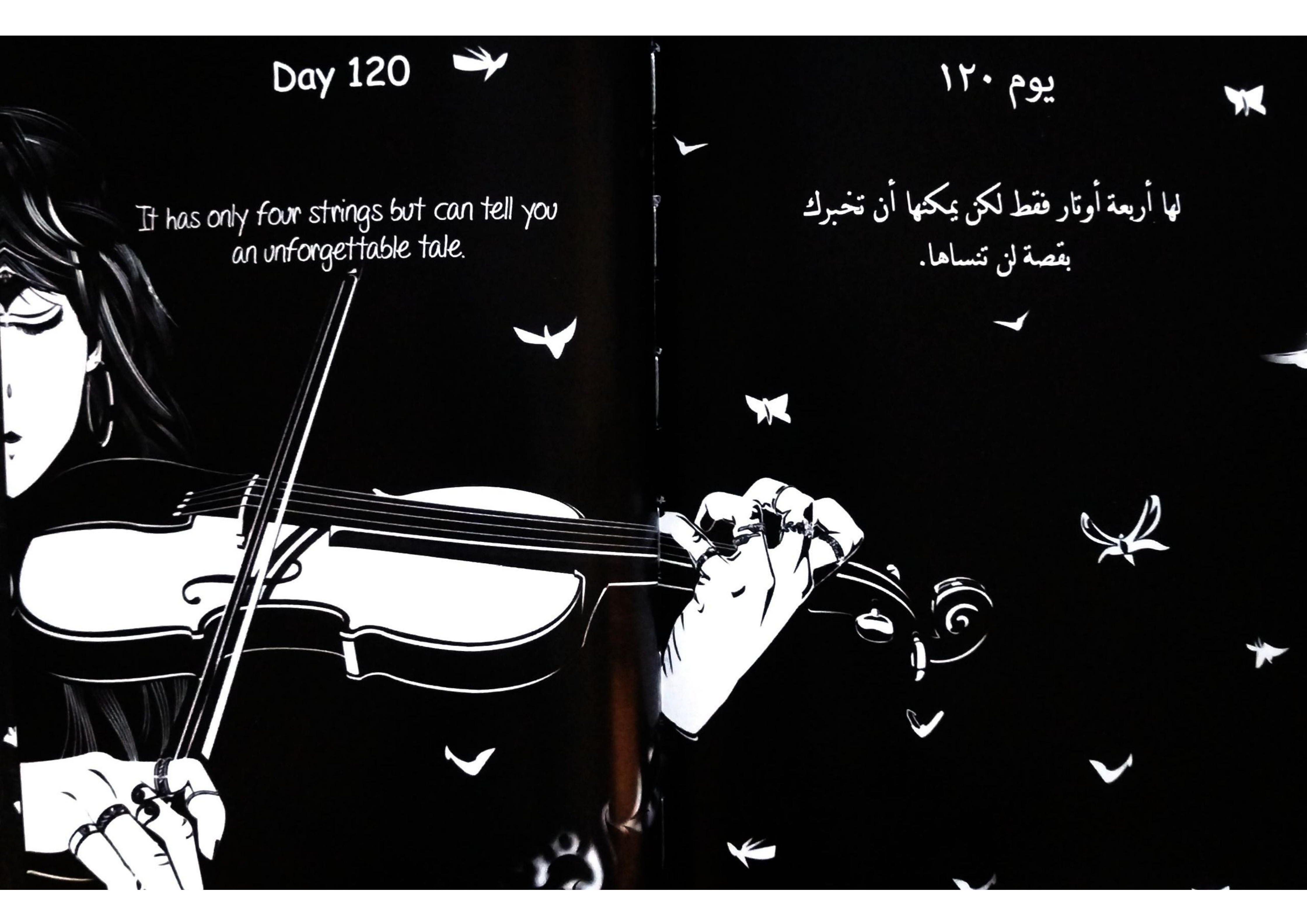


أشك أن أي كلمات في هذا العالم يمكنها أن تصف حب الله لخلقه.
إنه شيء يتجاوز استيعابنا.

هناك لحظات أو ستكون هناك لحظات في حياتك تشعر وكأنه لا يحبك أحد. بالنسبة للبعض، من المؤسف أن ينظروا أن والديهم لا يحبونهم، أو أن أفراد أسرتهم أو الأشخاص الذين كانوا "أصدقاء" يجعلونهم يشعرون وكأنهم غير محبوبين. في اللحظات النادرة، ستشعر أن العالم لا يحبك . . . لكنني أريدك أن تعرف أنك محبوب. عند الله. لقد علم بك حتى قبل ولادتك في هذا العالم. لقد كان يراقبك منذ اليوم الذي ولدت فيه، وإنه دائمًا يراقبك. هو يعلم كل شيء عنك. عن ماضيك وحاضرك ومستقبلك. لقد أنقذك مرات عديدة وحماك من أمور لا تعد. لقد أنعم عليك بأشياء لم تتخيلها أبدًا ومنحك الأمنيات التي لم تطلبها منه أبدًا . . . ولكنكَ همستَها فقط في نفسك. حتى في هذه اللحظة، فقد أنعم عليك أن تكون معي. ربما يخبرك كل هذا من خلالي. حبه لك نقي، لا يضاهى، ولا مثيل له. إذا لم يكن هذا دليلًا أنه يحبك . . . فماذا إذاً؟

أنت محبوب عند الله الذي خلق "الحب".
أيها الحبيب.




Day 120
It has only four strings but can tell you
an unforgettable tale.
يوم ١٢٠
لها أربعة أوتار فقط لكن يمكنها أن تخبرك
بقصة لن تنساها.

I believe you've heard it play at least once in your life. When it's played with passion, it can capture the attention of many. You can feel hope, you can feel love, you can feel joy, and you can feel sorrow within its notes. What's fascinating is that it has only four strings, and these four strings are vital for it to be able to resonate and create a touching story. You know what's more fascinating? That we have the same four vital phases in our lives, too.

Hope | Love | Joy | Sorrow

These are the four phases you will inevitably go through in your life. So, when you go through the phase of searching for hope, hold fast to it. No matter how difficult things may seem to you, don't lose hope. When you go through the phase of love, try to love everyone unconditionally, without expecting anything in return. When you go through the phase of joy, feel and enjoy every ounce of it without thinking of the past or the future. And when you go through the phase of sorrow, know that it's temporary and that you'll overcome it eventually. The part you play through these four phases and the wayyou react to them are completely in your hands. And you're the only one who can control the way they're played and thus make them resonate and create a harmonious life. These are the four phases that will produce the unforgettable tale of you.

أنا واثق من أنك سمعت عزفها من قبل ولو لمرة واحدة على الأقل في حياتك. عندما تعزف عليها بشغف بإمكانك أن تجذب انتباه الكثيرين. يمكنك أن تجعلهم يشعرون بالأمل والحب والبهجة أو يشعرون بالحزن أيضًا بين ألحانها الموسيقية المذهل في الأمر أنها تحتوي على أربعة أوتار فقط، ولكن هذه الأوتار الأربعة تعد ضرورية حتى تتمكن من صنع موسيقى وقصة مؤثرة. هل تعرف ما هو الشيء الأكثر روعة؟ أننا نمر بالمراحل الحيوية الأربع أنفسها في حياتنا أيضًا.

الأمل - الحب - الفرح - الحزن

هذه هي المراحل الأربع التي ستمر بها في حياتك حتمًا. لذا، عندما تمر بمرحلة البحث عن الأمل، تمسك به. مهما بدت لك الأمور صعبة، لا تفقد الأمل. عندما تمر بمرحلة الحب، حاول أن تحب الجميع بلا حدود، من دون توقع أي شيء في المقابل. عندما تمر بمرحلة الفرح، حاول أن تشعر به واستمتع به تمامًا من دون التفكير في الماضي أو المستقبل. وعندما تمر بمرحلة الحزن، تيقن أنها فترة مؤقتة وأنك ستتغلب عليها في النهاية. يمكنك اختيار الجزء الذي تعزف فيه من هذه المراحل الأربع والطريقة التي تتفاعل بها مع كل مرحلة. أنت الشخص الوحيد الذي يمكنه التحكم في طريقة العزف وبالتالي سيظل صدى هذه الألحان يتردد ليصنع نغمة حياة متناغمة.
هذه هي المراحل الأربع التي ستصنع قصة لن تنساها.

Day 121

يوم ١٢١

Blessed are the ones who are still under the shade of your shadow. As beneath your feet lies the paradise.

المحظوظ هو من لا يزال يعيش في ظلكن.
فالجنة تحت أقدامكن.

They are the only human beings in whose bodies beat not only one but rather two or more hearts. We all are born with only one heart. But there comes a phase in their lives in which they are blessed to experience one or more hearts beating alongside their own for a whole nine months. Have you ever pondered this beautiful revelation? Even when it's quite difficult to comprehend what they went through; they never mention it to you. Because seeing you made them forget every pain they ever felt. Perhaps this is why they were honored to have the paradise under their feet.

To all the mothers around the world, especially the single ones who are doing everything they can to make their children feel like they are on cloud nine: keep your heads up. You are different beings. God kept the promised land underneath your feet. This is something no other being is blessed with. You were mentioned three times by our beloved Prophet. Again, this is something no other being is blessed with. The title "Queen" does not belong to you, as it doesn't do justice to your existence. You are beyond what that title holds. Forever grateful for your presence in this world.

Blessed are the ones who are still under the shade of your shadow.

إنهن الوحيدات اللاتي لا ينبض في أجسادهن قلبٌ واحدٌ بل قلبان أو أكثر. لقد وُلدنا جميعًا بقلب واحد، ولكن تأتي مرحلة ما في حياتهن ينعم الله عليهن بالتجربة التي ينبض فيها قلب أو أكثر بجانب قلوبهن لمدة تسعة أشهر كاملة. هل قمت بالتفكير من قبل في مدى الجمال في هذا الأمر؟ حتى عندما يكون من الصعب إدراك ما مررن به بصورة كافية، فإنهن لن يذكرن لك هذه الصعوبات على الإطلاق. لأن رؤيتكَ جعلتهن ينسين كل الألم الذي شعرن به من قبل. ربما لهذا السبب تم تكريمهن من الله بأن تكون لهن الجنة تحت أقدامهن.

إلى جميع الأمهات حول العالم، وخاصة الوحيدات اللاتي يقمن بكل شيء لجعل أطفالهن يشعرون بغاية من السعادة: ارفعن رؤوسكن. أنتن بشر مختلفات. لقد جعل الله الجنة تحت أقدامكن. وهو تكريم لم يحظَ به أي أحد غيركن. وقد ذكركن نبينا الكريم ثلاث مرات للتأكيد على أهميتكن. مرة أخرى، هذا أمر لم يمنحه الله لأي من المخلوقات الأخرى. حتى لقب "ملكة" لا يكفي لوصف دوركن بشكل كامل. أنتن تستحققن ما هو أكثر من هذا اللقب. ممتن جداً وللأبد لوجودكن في هذا العالم.

المحظوظ هو من لا يزال يعيش في ظلكن.


Day 122
يوم ١٢٢
It's one of those nights.
إنها إحدى هذه الليالي.
in • som • ni • a
/in'sämniēə/
noun
Habitual sleeplessness; inability to sleep
synonyms: sleeplessness, wakefulness, restlessness
الأرق
/السهر المعتاد : عدم القدرة على النوم. /

Having trouble sleeping, I guess? It's very quiet here and everyone around you is asleep. But you still aren't able to sleep. It's very loud . . . isn't it? Your mind. I know you so well. It may be quiet around you, but your mind is not quite at all. Sadness overcomes you and you start contemplating all the events in your life. The decisions you've made. The people you've expelled from your life. The heartbreaks . . . Asking yourself,

"Why did it happen?" . . . "What's happening?" . . . "What's going to happen?"

Your eyes . . . are teary again. No, don't. You don't know how much it hurts me to see you cry yourself to sleep . . . I know you feel this enormous pressure suddenly overwhelming you—all at once—needing to know the reasons for every single thing that has happened and that is happening in your life. It's ok. Take a deep breath. Exhale. You don't need to know the reasons for every single thing. Not everything has to have a meaning. Just think about how everything that has happened made you evolve into who you are right now and that's more than enough. Now, you must rest. Don't worry. I will still be here in the morning when you wake up. I won't leave. I will show you something beautiful tomorrow.

هل تواجه مشكلة في النوم، على ما أعتقد؟ الجو هادئ للغاية هنا وجميع من حولك نائمون. لكنك ما زلت غير قادر على النوم. الصوت عالٍ للغاية . . . أليس كذلك؟ عقلك. أنا أعرفك جيدًا. قد يكون كل شيء من حولك هادئاً، لكن عقلك ليس هادئاً على الإطلاق. الحزن يغلب عليك ويجعلك تفكر في جميع الأحداث التي وقعت لك في حياتك. والقرارات التي اتخذتها. الأشخاص الذين طردتهم من حياتك والأحداث التي حطمت قلبك . . . أعلم أنك تسأل نفسك،

"لماذا حدث ذلك؟" . . . "ماذا يحدث؟" . . . "وما الذي سيحدث؟"

عيناك . . . تدمعان مرة أخرى. لا تفعل. أنت لا تعرف كم يؤلمني أن أراك تبكي حتى تنام . . . أعلم أنك تشعر بأن هذا الضغط الهائل فجأة يغلب عليك - كلها في مرة واحدة - أنت في حاجة إلى معرفة أسباب كل شيء حدث ويحدث في حياتك. لا بأس. خذ نفساً عميقاً. ثم أخرجه ببطء. لست بحاجة إلى معرفة أسباب كل شيء. لا يجب أن يكون لكل شيء معنى. قم بالتفكير فقط في الأشياء التي جعلتك تتطور في حياتك وتصل إلى ما أنت عليه الآن، وهذا أكثر من كافٍ. الآن، يجب عليك أن ترتاح. لا تقلق. سأبقى هنا حتى الصباح حين تستيقظ. لن أغادر. سأريك شيئًا جميلًا غدًا.

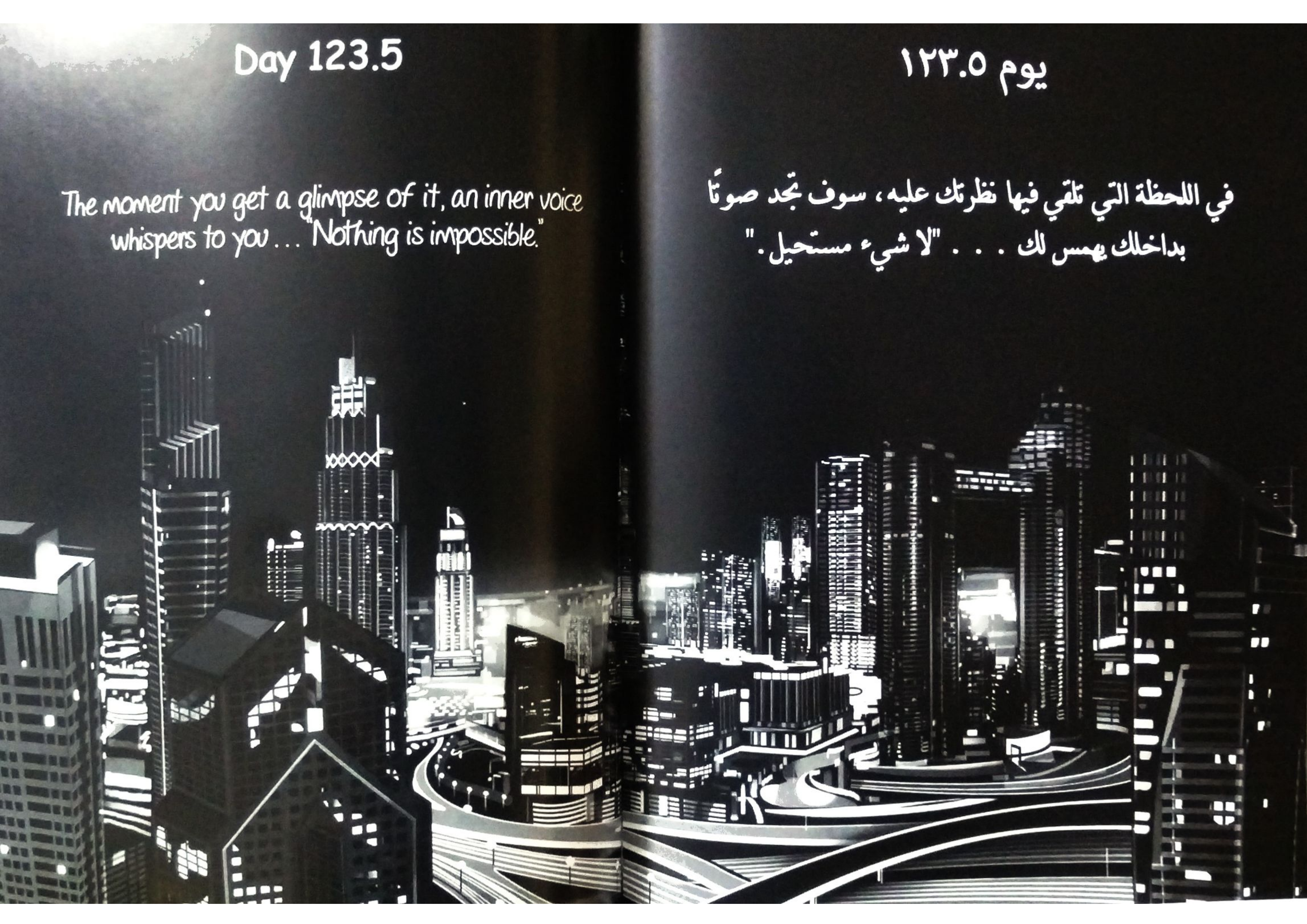
## Day 123

## يوم ١٢٣

I want to show you something. It's a surprise.
So, let me close your eyes.
Trust me.

أريد أن أريك شيئًا . إنها مفاجأة.
لذا دعني أغمض عينيك.
ثق بي.





Day 123.5
The moment you get a glimpse of it, an inner voice whispers to you... "Nothing is impossible."
يوم ١٢٣.٥
في اللحظة التي تلقي فيها نظرتك عليه، سوف تجد صوتًا بداخلك يهمس لك . . . "لا شيء مستحيل."

Surreal, isn't it? The kind of sight that takes your breath away. I hope you are not afraid of heights. Ease yourself. I am holding on tightly to you and will never let go.

Now, tell me: what do you see? Indeed. That's the world's largest building. But who made it? Someone who came from another planet? Someone who is not a human being? No, it was made by your own kind. If they could do something that this world has never seen before, why can't you? What did they have that you lack? No, that's a very old excuse you give to yourself every day. It's not money. It's determination. Something that is not bought with money and that exists in all of us. But you think it's elusive or that it is a superpower which only a few of us are blessed with. But that's not true because you have it, too. You just have to find it inside of you. Work with what you have. Step by step. You will get there. Perhaps not now but later. Perhaps not in a few months but in a year. You will get there. I told you before, humans are an extraordinary race, and you are beyond extraordinary. Don't doubt yourself. Be honest and sincere in what you do. And always remember: Allah was, is, and will always be with you.

The sky is not the limit. It's beyond.

خيالي، أليس كذلك؟ المنظر الذي يحبس أنفاسك.
أتمنى ألا تخاف من المرتفعات. أمهل نفسك لا بأس.
أنا متمسك بك جيدًا ولن أتركك أبداً.

الآن، أخبرني: ماذا ترى؟ في الواقع، هذا هو أكبر مبنى في العالم. ولكن من بناه؟ هل هو شخص من عالم آخر؟ ليس البشر؟ لا، لقد قام ببنائه بشرٌ مثلك. إذا كان بإمكان هؤلاء فعل شيء لم يرَه العالم من قبل، فلماذا لا يمكنك ذلك؟ ما الذي يمتلكونه وتفتقر إليه أنت؟ لا، هذا عذر قديم للغاية تقدمه لنفسك كل يوم. الأمر لا يتعلق بالمال، بل بالعزم. شيء لا يمكن شراؤه بالمال ويوجد في داخلنا. ولكنك تعتقد أنه من الصعب الحصول عليه أو أنه قد يحتاج لقوة خارقة لا يملكها سوى عدد قليل منا. ولكن هذا غير حقيقي لأنك تملك ذلك أيضًا. كل ما تحتاج إليه هو أن تبحث عنه وتجده في داخلك. قم بكل ما في وسعك وبكل ما لديك، خطوة بخطوة، وستصل إلى ما تريد. ربما ليس الآن ولكن لاحقًا، ربما ليس في غضون بضعة أشهر بل في خلال سنة. ستصل إلى هدفك. لقد أخبرتك من قبل أن البشر مخلوقات استثنائية وأنت كذلك. لا تشك في نفسك، وكن صادقًا ومخلصًا في كل ما تقوم به. وتذكر دائماً أن الله كان ولا يزال وسيظل معك.

السماء ليست النهاية، هناك ما هو أبعد من ذلك.

## Day 124

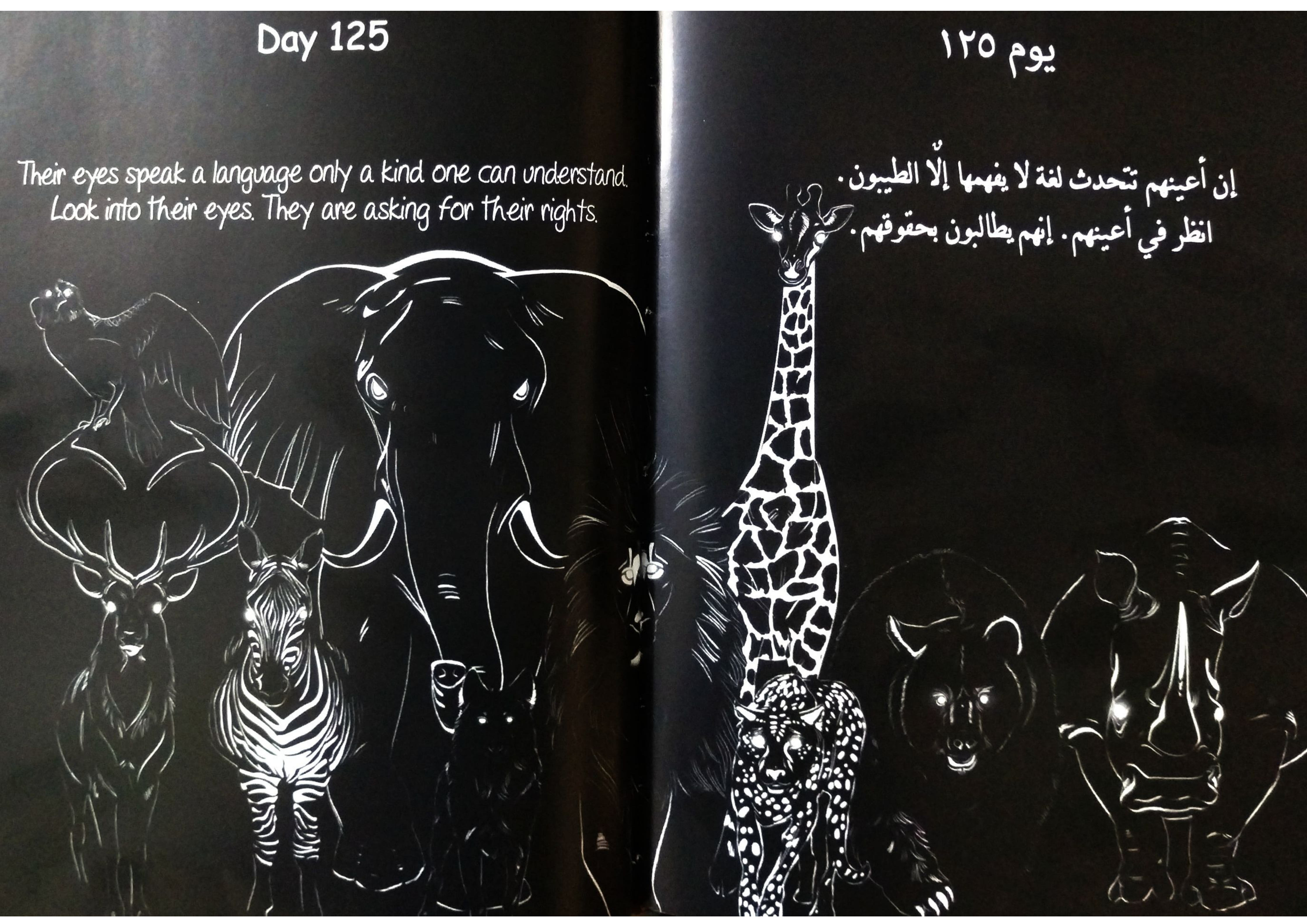
We're destined for each other...

## يوم ١٢٤

مقدر لنا أن نكون لبعضنا . . .

Even when everything is over between the two of you, there's still a glimpse of hope—deep within your heart—that he or she is destined for you. That someday they'll find their way back to you or you will find your way back to them. It lingers because the connection you had was so deep that your heart says this won't be the end of your love. You feel like you're destined to be with them. And perhaps you are—why not? You might meet again, maybe in a different place, a different time. But don't . . . don't wait like this. Don't put your life on hold, telling yourself that you'll be together again and that's why you shouldn't move on. Don't come to the conclusion that only that person was the one for you in this world. That's not how destiny works. What if they were never really destined to be with you? What if they end up with someone else? How will you feel knowing you've waited all along for them, kept your heart closed to others . . . only to know in the end they were actually destined for someone else and not you? It will hurt. If you're truly destined to be with them, God will eventually construct a phase in your life when you will meet them again. But, until then, don't put your life on hold.

حتى عندما انتهى كل شيء بينكما، لا يزال لديك أمل - في أعماق قلبك - بأن هذا الشخص مقدر لك، وبأنه في يوم من الأيام سيجد طريقه إليك أو ستجد طريقك إليه. لا يزال هذا الأمل باقيًا لأن العلاقة التي كانت بينكما كانت عميقة جدًا لدرجة أن قلبك يخبرك أن هذه لن تكون نهاية حبك. ما زلت تشعر أن قدرك هو أن تكون معه مهما حصل. ربما تكون مُحقًّا - لم لا؟ قد تلتقيان مرة أخرى، ربما في مكان وزمان مختلفَين. ولكن لا . . . لا تنتظر هكذا. لا تؤجل حياتك ولا تحاول إقناع نفسك أنكما ستكونان معًا مرة أخرى وأن حياتك ستتوقف من دون هذا الشخص. لا تعتقد أن هذا الشخص هو الوحيد الذي يناسبك في هذا العالم. القدر لا يتصرف بهذه الطريقة. ماذا لو لم يكن مقدرًا له أن يكون معك؟ ماذا لو انتهى به الأمر مع شخص آخر غيرك؟ كيف ستشعر حين تنتظر شخصًا ما طوال هذا الوقت، وتبقي قلبك مغلقًا عن الآخرين . . . ثم تعرف في النهاية أنه كان مقدرًا لشخص آخر وليس لك؟ سيكون ذلك مؤلمًا. إذا كان مقدرًا لك أن تكون معهم بالفعل، فسوف تلتقي بهم من جديد في مرحلة ما في حياتك إذا شاء ربك. ولكن، حتى ذلك الحين، لا تجعل حياتك تتوقف في انتظارهم.



# Day 125

Their eyes speak a language only a kind one can understand.
Look into their eyes. They are asking for their rights.

# يوم ١٢٥

إن أعينهم تتحدث لغة لا يفهمها إلّا الطيبون.
انظر في أعينهم. إنهم يطالبون بحقوقهم.

Animals are tortured for entertainment, killed for sport, and abused for fun all around the world. Cruelty against them is increasing rapidly. And, of course, how could you know? Unlike humans, they can't express their pain, their suffering, their emotions, or their sadness. They can't march for justice. They can't protest. They can't post on social media what they are going through in order to get your attention. They can't start a petition to stop their suffering. They cannot raise their voices against injustice . . . and how can they when they will be silenced that very same moment? Unseen cruelty, unknown torture, unforgettable pain. Disregarding that they have a soul. Don't they? Just like you? Humans are forgetting that these creatures are not theirs; they are the creatures of God. It's our responsibility to treat them with proper care and love, similar to the responsibility for our own kind. Animals are aware of their treatment and should be treated with kindness and compassion.

As our beloved Prophet Muhammed ﷺ said:
"Whoever kills a small bird for no reason, it will beseech Allah on the Day of Resurrection saying: O Lord, so and so killed me for no reason. And he did not kill me for any beneficial purpose."

If by any chance, you are one of those who mistreats, tortures, kills, or abuses them . . . Don't ever think that you are not being watched or heard. They will complain to their creator. They will show. You will see. You will know.

تتعرض الحيوانات للتعذيب بغرض التسلية للبشر، ويتم قتلها من أجل الرياضة، وإيذاؤها من أجل المرح حول العالم. إن المعاملة القاسية للحيوانات تزداد بشكل سريع. وبالطبع، كيف لك أن تعلم ذلك؟ فعلى عكس البشر، لا يمكن للحيوانات أن تعبر عن ألمها ومعاناتها ومشاعرها وحزنها. لا يمكنها التظاهر للمطالبة بتحقيق العدالة، ولا يمكنها الاحتجاج أو النشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي للتعبير عن كل ما تمر به ولا يمكنها لفت الانتباه لمعاناتها. إنها غير قادرة على رفع دعوى لوقف معاناتها، ولايمكنها رفع أصواتها عند الظلم . . . وكيف يمكنها القيام بذلك حين يتم إسكاتها في الوقت نفسه؟ قسوة غير مرئية، وتعذيب غريب، وألم لا يمكن نسيانه. متجاهلين أن لديها أرواحًا مثلكم تمامًا. أليس كذلك؟ يتغاضى البشر عن حقيقة أن هذه المخلوقات ليست ملكاً لهم، بل هي خلق الله. ومن مسؤولياتنا أن نعاملها بطريقة جيدة وأن نعطيها القدر المناسب من الرعاية والحب تماماً مثل كما هي من مسؤوليتنا تجاه البشر. إن الحيوانات تدرك طريقة معاملتنا معها ولذلك يجب التعامل معها بلطف ورحمة.

وكما قال رسول الله ﷺ :

"من قتل عصفوراً عبثاً عجَّ إلى الله عز وجل يوم القيامة يقول: يا رب إن فلاناً قتلني عبثاً ولم يقتلني لمنفعة."

فإذا كنت بأي شكل من الأشكال، ممن يقوم بإساءة معاملتها أو تعذيبها أو قتلها أو إيذائها . . . فلا تظن أبداً أن الله لا يراقبك أو يسمعك. سوف تشتكي هذه الحيوانات إلى الله. سوف تظهر لك. وسترى. وستعرف ذلك بنفسك.

# Day 126

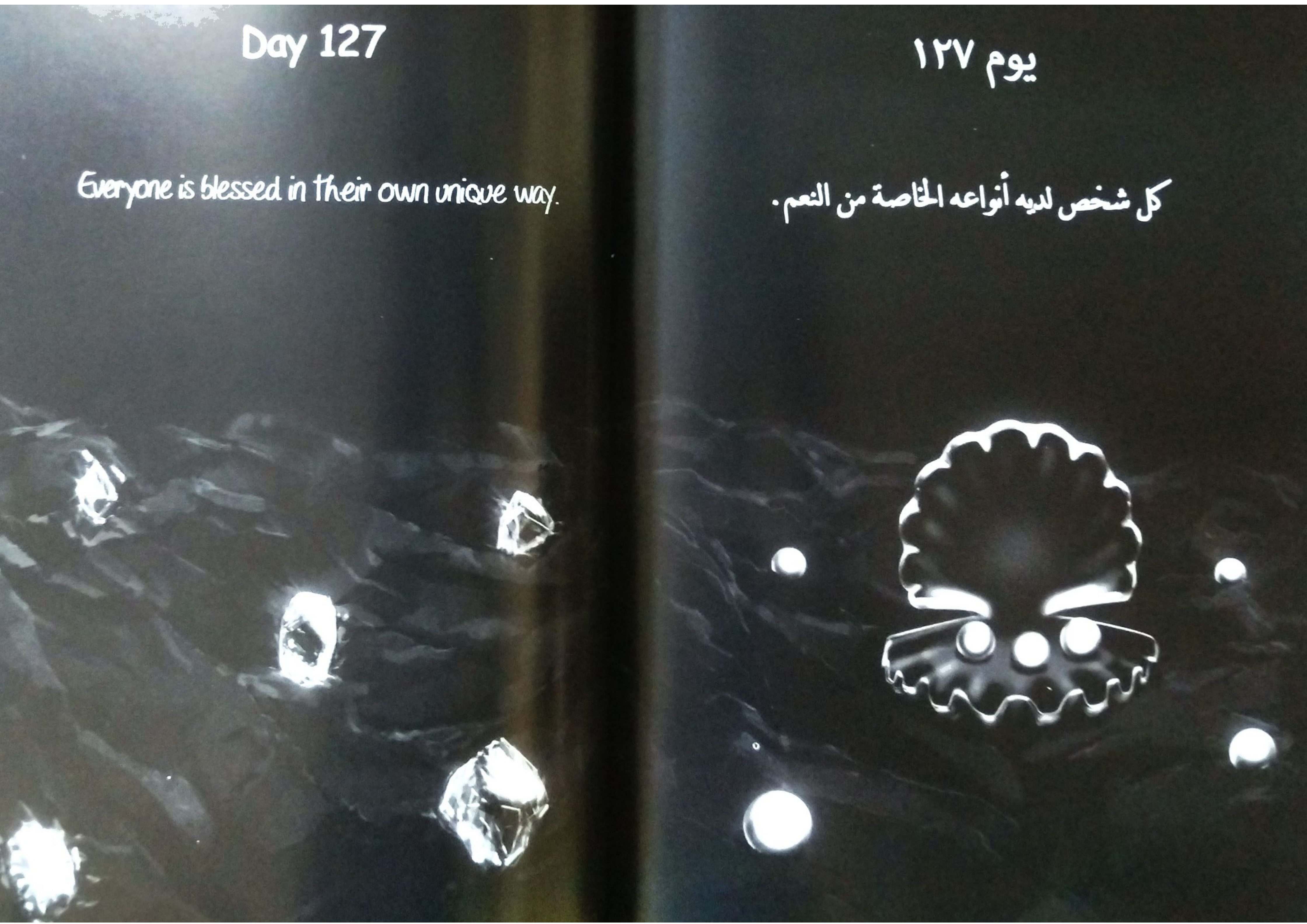
A single drop of doubt will lead to an immeasurable ocean of despair that will eventually come toward you as a flood.

# يوم ١٢٦

قطرة من الشك كافية لأن تأخذك إلى محيط هائل من اليأس والذي سيأتي فيضانه ويغمرك في النهاية .

I can see so many doubts residing in your mind. These suspicions have unfortunately accumulated to form an ocean filled with doubts. Why have you let it get to this point? It's getting heavier now, isn't it? Such is the enormous heaviness of these doubts. Whenever you want to do something, to take a path, decide to do something great in your life, take chances or risks, believe in someone, or just move forward, a sudden collision takes place that makes you stop in the middle of nowhere. A collision with overthinking, self-questioning, and self-doubt. At times it increases so immensely that you have no choice but to stop where you are. And when this collision takes place, you're flooded with this ocean of despair . . . I understand. It's exhausting. You wish you could stop the doubting all at once, but often it doesn't seem so easy. It will become easier, though, if you understand how to let go of the illusion that everything is under your control. No amount of doubt will make anything turn into reality. If you're unable to stop doubting all at once, why not try slowly, day by day? Try to reduce overthinking about your decisions and lessen your self-questioning about everything: the attempts to predict the future, the result, or what will happen after today. The what-ifs. The worries about whether things will turn out good or bad. Practice calming your mind so you can learn to stop doubting everything and overthinking anything. Just trust in God and keep going. Everything is and will always be in his control. And never forget: he is sufficient for you and he is the best disposer of affairs.

أستطيع أن أرى الكثير من الشكوك في ذهنك. لقد تراكمت هذه الشكوك، مع الأسف، لتشكل محيطًا مليئًا بالأوهام. لماذا سمحت لهذه الشكوك بالوصول إلى هذه الدرجة؟ لقد أصبحت أثقل الآن، أليس كذلك؟ لم تعد تستطيع تحمل هذا العبء. عندما تريد فعل شيء ما، كأن تسلك طريقًا أو تقوم بأمر رائع في حياتك أو تخاطر أو تؤمن بشخص ما أو تتخذ خطوة للأمام، فسوف تتفاجأ بحدوث صدام قوي يجعلك تتوقف في منتصف الطريق. صدام مع التفكير الزائد على الحد والتساؤلات والشكوك الداخلية في بعض الأحيان، يزداد الأمر بشكل كبير حتى أنك لا تجد أمامك سوى خيار التوقف في مكانك. وحين يحدث هذا الصدام، فسوف تجد نفسك غارقًا في محيط اليأس . . . أتفهم ما تمر به، إنه أمر مرهق. أنت تتمنى أن تتوقف كل هذه الشكوك على الفور، لكن في كثير من الأحيان لا يبدو الأمر سهلًا. ولكن لا تقلق، سيصبح الأمر سهلًا إذا فهمت كيف تتخلى عن الوهم القائل بأن كل شيء تحت سيطرتك. لا يمكن لأي شك أن يتحول الى الحقيقة. إذا كنت غير قادر على وقف هذه الشكوك بشكل كامل، فلماذا لا تحاول ببطء، يومًا بعد يوم؟ حاول تقليل التفكير في قراراتك وتساؤلاتك الذاتية حول كل شيء: مثل محاولات التنبؤ بالمستقبل، أو النتائج، أو ما سيحدث غدًا. توقف عن سؤال نفسك "ماذا سيحدث لو فعلت كذا؟". لا تقلق بشأن النتائج. تدرب على تهدئة عقلك حتى تتعلم التوقف عن الشك في كل شيء وعن التفكير الزائد على الحد في أي شيء. فقط ثق بالله واستمر. كل شيء بمشيئة الله وسيبقى دائمًا كذلك. ولا تنسَ أن: حسبك الله ونعم الوكيل.


Day 127
Everyone is blessed in their own unique way.
يوم ١٢٧
كل شخص لديه أنواعه الخاصة من النعم.

I sense a strong emotion of envy inside of you. Your heart desires to have what others have. But you don't realize that you have what they don't have. You may get to know what they have but not what they don't have. You wish to have the same car they do, the same lifestyle they do, the same mansion they do, the same wealth they do, the same fame they do, and so on. Perhaps because those are the only things that are exhibited to you that will make you desire the same, without realizing that you have something they don't have—something they wish to have. Yes . . . you have something they wish to have. I know you are confused and asking yourself: "What do I have that they—the ones who seem to have everything in the world—wish to have?"

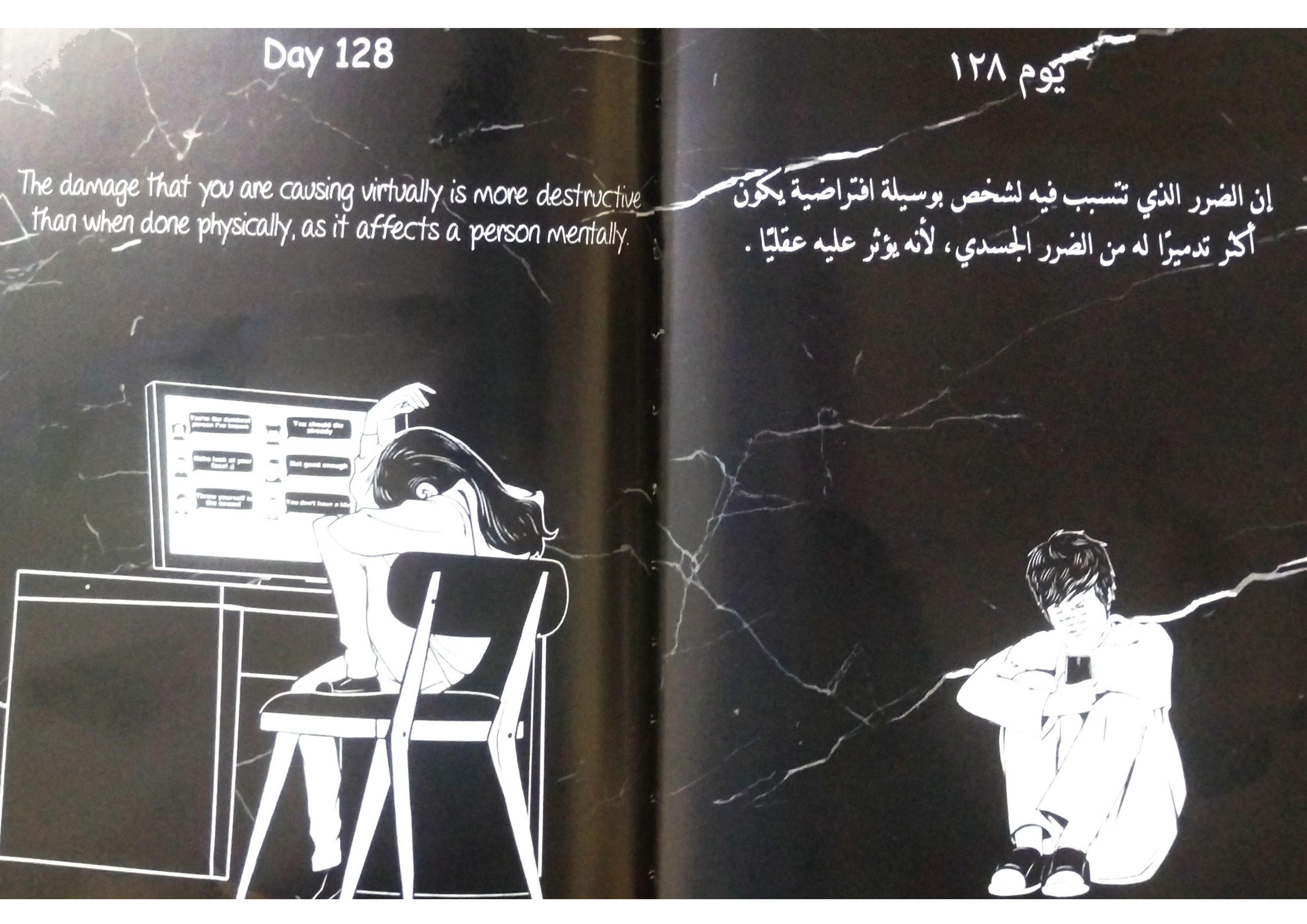
They wish to have a heart of gold as you do. They wish to have kindness like you do. They wish to have a carefree character like you do. They wish to have a personality like yours. They wish to have time like you do. They wish to have freedom like you do. They wish to smile like you do. Yes, that beautiful smile. There it is. It has been three years since I last saw your enchanting smile . . .

If they are blessed, so are you—in a much more meaningful way.

أنا أشعر أن لديك إحساسًا قويًا من الحسد في داخلك، إن قلبك يريد ما يملكه الآخرون. ولكنك لا تدرك أنك تملك أشياءَ هم لا يملكونها. قد ترى بوضوح ما يملكون ولكنك لا ترى الأشياء التي لا يملكونها. تتمنى أن تكون لديك السيارة مثلهم، وتتمنى أسلوب حياتهم، والمنزل الفخم مثلهم، الثروة مثلهم، الشهرة مثلهم، وغيرها من الأشياء. ربما لأن هذه الأمور هي التي تظهر فقط أمامك مما جعلك ترغب في أن تتملكها من دون إدراك أن لديك أشياءَ ليست لديهم - أشياءَ هم يتمنون لو كانت لديهم. نعم . . . لديك أشياء يتمنونها. أعرف أنك تشعر بالحيرة وتسأل نفسك: "ما هو الشيء الذي أملكه ويتمناه هؤلاء ويرغبون الحصول عليه - والذين يبدو أن لديهم كل شيء في هذا العالم؟"

إنهم يتمنون لو كان لديهم قلب من ذهب مثلك، أن يملكوا العطف مثلك، أن يشعروا بالاطمئنان والحياة الخالية من الهموم مثلك، أن تكون لديهم شخصية كمثلك. يتمنون لو كان لديهم الوقت مثلك، ويتمنون الحرية مثلك، يتمنون الابتسامة التي لديك. نعم، هذه الابتسامة الجميلة. لقد مر ثلاث سنوات تقريبًا منذ أن شاهدت ابتسامتك الرائعة . . .

فإذا كان لديهم بعض النعم، فأنت كذلك لديك نعم - كثيرة جدًا.


Day 128
The damage that you are causing virtually is more destructive than when done physically, as it affects a person mentally.
يوم ١٢٨
إن الضرر الذي تتسبب فيه لشخص بوسيلة افتراضية يكون
أكثر تدميرًا له من الضرر الجسدي، لأنه يؤثر عليه عقليًا .

In a world, living in a country, within a city, in an area, across the street, in a house, living in a room under a ceiling, is a human being who is the reason for causing damage to individuals across the world. Such kind of people has no regard for anyone's feelings. Their motive is to spread as much negativity as they can. And they won't ever reveal themselves. They try to hide behind different identities. Different images. Different accounts. Believing they won't be caught. It's a shame how they forgot that their every move is being watched by the one who is above. He is the all-seeing. No one is hidden from him. The moment they stand in front of the Judge of all the judges, they will be held accountable for the words they type so lightly. Their cyberbullying will have consequences. They cannot fathom the seriousness of their actions, which can be the reason why a person sabotages himself or herself. Lacks the motivation to do something they were once motivated to do. Cries themselves to sleep. Has inexhaustible insecurities. How would you feel if you came to know that your online actions were the reason why a person is no longer in this world?

Regardless of age or gender, virtual words have an enormous effect on individuals. The only difference is, some learned to ignore it, while some didn't . . . Even if they don't show it.

هناك شخص يعيش في هذا العالم، يعيش في بلد، داخل المدينة، في منطقة، عبر الشارع، في منزل، يعيش في غرفة تحت سقف، سبب الضرر لأشخاص آخرين حول العالم. إن هؤلاء الأشخاص لا يهتمون بمشاعر الناس. إن دافعهم الأساسي هو نشر أكبر قدر ممكن من السلبيات، ولن يقوموا بالكشف عن أنفسهم أبداً. سيحاولون الاختباء وراء شخصيات مختلفة. إنهم يتخذون صورًا وحسابات مختلفة ويعتقدون أنه لن يتم القبض عليهم. من المؤسف أنهم نسوا أن كل حركة يقومون بها يتم مراقبتها ممن هو فوق السماوات. إنه السميع والبصير. لا يوجد من يمكنه الاختباء منه. عندما تأتي اللحظة التي سيقفون فيها أمام الله، فسوف يحاسبهم على كل كلمة قد كتبوها باستخفاف. ستكون هناك عواقب لتنمرهم عبر الإنترنت. لا يمكنهم معرفة خطورة أفعالهم والتي قد تكون سببًا في تدمير حياة الشخص أو سببًا لتوقفه عن فعل شيء كان متحمسًا لفعله من قبل. قد يبكون حتى يغلب عليهم النوم. أو لا يشعرون بالأمان ويخافون بشكل لا يُوصف. كيف ستشعر حين تعرف أن أفعالك التي تقوم بها عبر الإنترنت قد تكون سببًا في إنهاء حياتهم؟

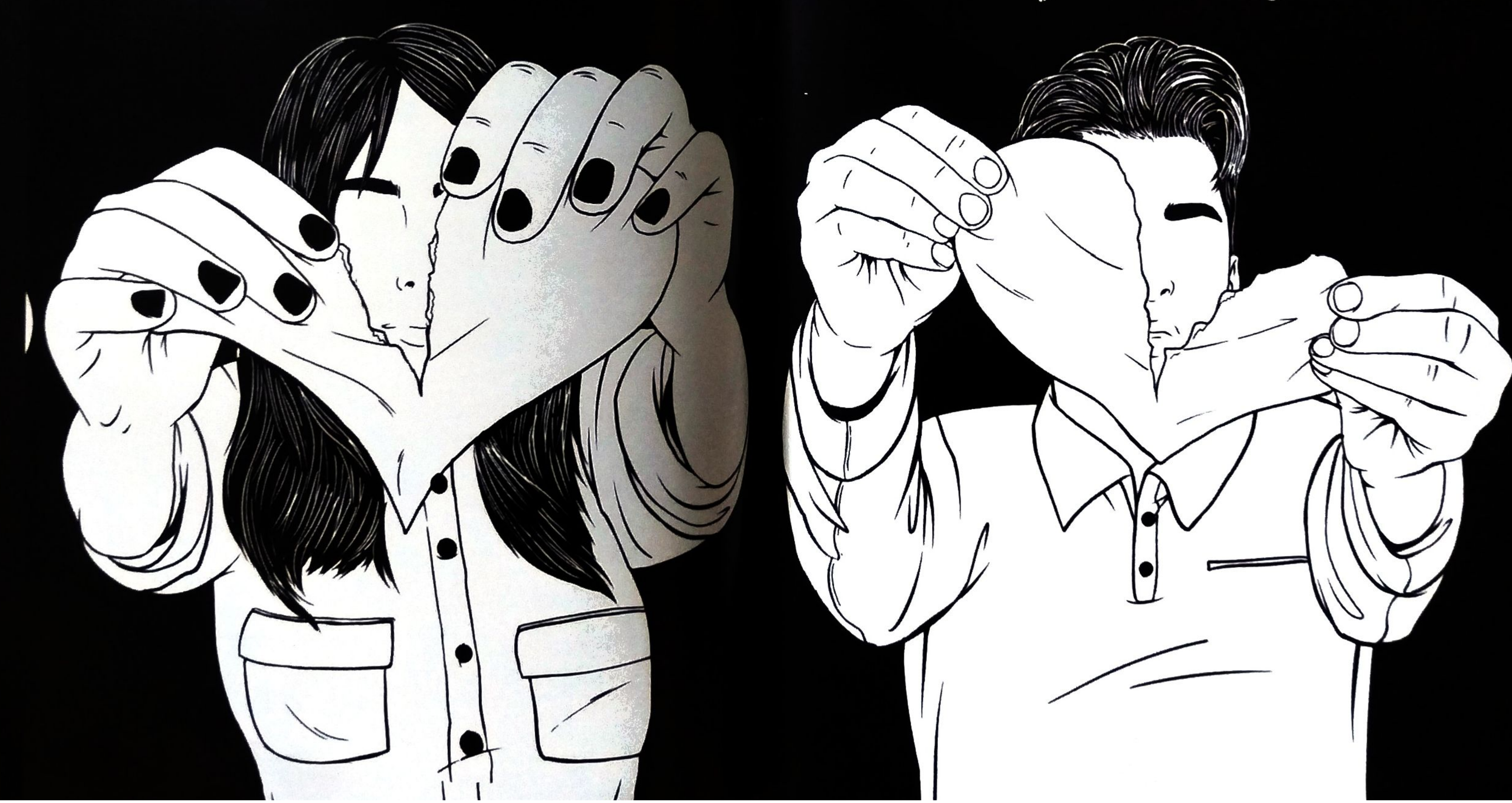
بغض النظر عن العمر أو الجنس، فإن الكلمات الافتراضية لها تأثيرات هائلة على الإنسان. ولكن الفرق الوحيد هو أن بعض الناس قد تعلم عن كيفية تجاهلها ولكن البعض الآخر . . . لم يفعل. حتى إذا لم يظهروا لك.

# Day 129

I hate you for what you have done to me...

# يوم ١٢٩

أنا أكرهك بسبب ما فعلته بي . . .



Love . . . This word aches me now. You have made me afraid of it. You have made me run from it. You have made me hate it . . . and you have made me hate myself for it. You have made me have doubts within myself for it. But above all, you broke . . . my heart . . . Every time I hear that word, I remember everything you have made me go through. Even when I am trying to forget what you've done to me . . . I am not able to. As you have damaged me . . . In the name of love.

Tell me . . . was it too much to ask for? I asked for a love without any doubts. A love without any betrayals. A love where I don't have to make sure we are on the same side. A love where I don't have to worry if we still feel the same. A love without any double meaning. A love where my head doesn't pain by overthinking. A love in its purest form . . . Was it too much to ask for?

I hate you for what you have done to me . . . May you feel how it feels to be played by the person you love. May you feel how it feels to be heartbroken by the person you love. May you feel how it feels to be betrayed by the person you love, and may you be damaged by the person you love . . . Only then will you know what you have made me go through. Only then will you know how I felt . . . to be broken by you.

الحب . . . هذه الكلمة تؤلمني الآن. لقد جعلتني أخاف منها. لقد جعلتني أهرب منها. لقد جعلتني أكرهها . . . وأكره نفسي بسببها. لقد أصبح لدي الكثير من الشكوك في داخلي بسببها. لكن قبل كل هذا، لقد حطمت . . . قلبي . . . في كل مرة أسمع فيها تلك الكلمة، أتذكر كل ما جعلتني أمر به. حتى عندما أحاول أن أنسى مافعلته بي . . . لا أستطيع ذلك. لأنك دمرتني . . . باسم الحب.

أخبرني . . . هل كان ما طلبته كثيراً؟ كل ما أردته هو حب بدون شكوك، حب بدون خيانة، حب لا أحتاج فيه للتحقق من أننا في الجانب نفسه. حب لا أشعر فيه بالقلق حول ما إذا كنا لا نزال نشعر بالإحساس نفسه. حب بدون معانٍ مزدوجة. حب لا يتألم رأسي فيه بسبب الإفراط بالتفكير. حب في أنقى صورته . . . هل كان طلبي كثيراً؟

أكرهك بسبب ما فعلته بي . . . أتمنى أن تجرب الشعور عندما يتلاعب بك الشخص الذي تحبه. أتمنى أن تجرب شعور تحطيم قلبك من قبل الشخص الذي تحبه. أتمنى أن تشعر بشعور الخيانة من قبل الشخص الذي تحبه، أن تصاب بالضرر من الشخص الذي تحبه . . . عندها فقط ستعرف ما جعلتني أعاني منه. عندها فقط ستعرف كيف شعرت . . . عندما حطمتني.


Day 130
This day is solely yours.
يوم ١٣٠
هذا اليوم لك أنت فقط.

I know . . . there is so much going on inside of you. So many emotions which you have been repressing all this time . . . which you really want to express in front of me but can't bring yourself to do it. Today, you finally should. As there will always be a moment where you might not be able to express your emotions verbally . . . But you will be able to alphabetically.

Express everything in here.

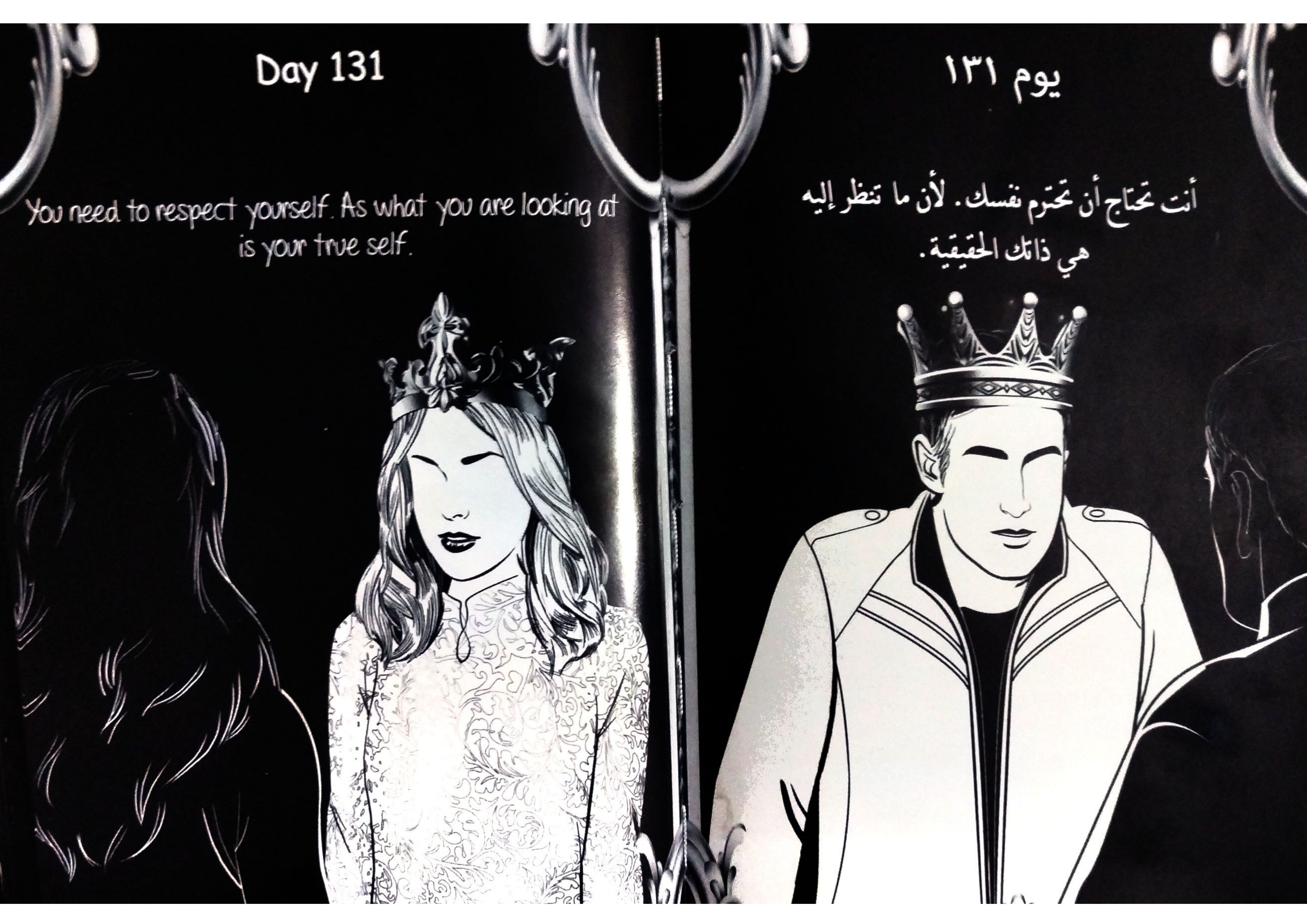
And remember, once you write it, you can never change it and it will stay here forever. I know you are feeling nervous . . . but I really want you to try. Go ahead. I look forward to seeing what you have written.

أنا أعرف . . . هناك كثير من الأشياء تحدث بداخلك، كثير من المشاعر التي تكتمها في داخلك طول هذا الوقت . . . والتي تريد حقًّا التعبير عنها أمامي ولكنك لا تقدر على فعل ذلك. اليوم، وأخيرًا يجب عليك أن تفعل ذلك. لأنه ستأتي لحظة قد لا تكون فيها قادرًا على التعبير عن مشاعرك بالكلام . . .
ولكنك ستكون قادرًا على تعبيرها بالكتابة.

هيا، عبر عن كل شيء هنا.

وتذكر، أنه بمجرد أن تبدأ في الكتابة، لن تتمكن من تغييره وسيبقى هنا، للأبد. أعرف أنك تشعر بالتوتر . . . ولكنني أريد منك أن تجرب ذلك حقًّا. هيا ابدأ. أنا منتظر لأرى ما كتبته.




Day 131
You need to respect yourself. As what you are looking at is your true self.
يوم ١٣١
أنت تحتاج أن تحترم نفسك. لأن ما تنظر إليه هي ذاتك الحقيقية.

Throughout your life, your family, your friends, and everyone around you taught you to respect others, respect elders, respect your teacher, respect your mentor. However, alongside all these fundamental ethics, they might have forgotten to teach you one more vital thing that you should have in your life . . .

## RESPECT YOURSELF

At this moment, I want to tell you something that you should never ever forget. Respect yourself enough to never lower your standards. Respect yourself enough to never compromise. Respect yourself enough to not let anyone treat you disrespectfully. Respect yourself enough to walk away. Respect yourself enough to raise your head. Respect yourself enough to never go against your principles. Respect yourself enough to never tolerate. Respect yourself enough to say to yourself that you deserve better. Respect yourself enough to never follow anyone blindly. Respect yourself enough to fight for what you believe in. Respect yourself enough to never live your life based on the perspective of society. Don't you think it's about time that you respected yourself? Because if you don't, no one else will.

Take a good look at yourself in the mirror. That is who you are.
You are my pride.

طوال حياتك، علمتك عائلتك وأصدقائك وكل من حولك احترام الآخرين، واحترام الكبار، واحترام معلمك، واحترام مدربك. ولكن، مع جميع هذه الأخلاقيات الأساسية، ربما نسوا أن يعلموك أمرًا مهمًا تحتاج إليه في حياتك . . .

## احترم نفسك

في هذه اللحظة، أريد أن أخبرك بشيء يجب ألّا تنساه أبدًا. احترم نفسك كافيًا حتى لا تخفض معاييرك أبدًا. احترم نفسك كافياً حتى لا تساوم. احترم نفسك كافياً حتى لا تدع أي شخص يعاملك بطريقة غير محترمة. احترم نفسك كافياً لتجاهل الإساءة. احترم نفسك كافياً لجعل رأسك مرفوعًا. احترم نفسك كافياً حتى لا تخالف مبادئك أبداً. احترم نفسك كافياً حتى لا تتحمل الظلم. احترم نفسك كافياً حتى تقول لنفسك إنك تستحق الأفضل. احترم نفسك كافياً حتى لا تتبع أي شخص بدون تفكير. احترم نفسك كافياً حتى تدافع عن كل ما تؤمن به. احترم نفسك كافياً حتى لا تعيش حياتك بناءً على نظرة المجتمع. ألا تعتقد أنه حان الوقت لكي تحترم نفسك؟ لأنك إذا لم تفعل ذلك، فلن يقوم به أحد غيرك.

انظر إلى نفسك جيدًا في المرآة. هذا هو أنت.
أنتَ مصدر فخري.

# Day 132

# يوم ١٣٢

There are moments when I try to do everything just to feel something ... because I don't feel anything.

هناك لحظات أحاول فيها فعل كل شيء فقط لأشعر بشيء ما . . . لأنني لم أعد أشعر بأي شيء على الإطلاق.



I see . . . nothing but numbness in your eyes. What have you become? Nothing seems real to you anymore. I know you're struggling immensely, deep down within you, to know exactly what you're feeling right now. All the things that have happened in your life have made you not only so detached from this world, but also detached from your own body, mind, and heart. You can't feel anything anymore. You don't know how to respond when you're faced with either joy or sadness. You're also unable to express joy over other people's happiness or feel sorrow when others are sad. You've become . . . emotionless. It's sad for me to see what your world has made you into. I understand. Indeed, what you've been through all this time is something that can make anyone become emotionless. But this wasn't how you were before, was it? Your once lively, joyful, cheerful, and empathetic personality has turned into someone even your former self would be devasted to know. I understand it must have been hard on you, but I don't want you to be hard on yourself. I can feel that you still have that kindness, care, and love residing in you. So don't let anything in this world change you and make you into something you weren't before. I know right now you're still trying to act like you don't care. I know you're still trying to protect yourself by not feeling anything anymore. But you don't have to. As long as you're breathing, keep hoping, keep believing, and keep going. Not because you're trying to be optimistic about this world, but because God is watching over you and he knows what you're going through. He is going to bestow upon you all the happiness you have been eagerly waiting for . . . before you even open your lips to ask for it.

رأيت . . . في عينيك. ما وجدت شيء الا شخصًا فاقدًا الإحساس. ما الذي أصابك؟ لا شيء يبدو حقيقياً بالنسبة لك بعد الآن. أعلم أنك تكافح بشدة في داخلك، لكي تعرف ما تشعر به الآن. كل الأشياء التي حدثت في حياتك لم تجعلك منفصلاً عن هذا العالم فحسب، بل جعلتك أيضاً منفصلاً عن جسدك وعقلك وقلبك. لا يمكنك الشعور بأي شيء بعد ما حصل. لا تعرف كيف تستجيب حين تواجه الفرح أو الحزن. لم يعد بإمكانك التعبير عن سعادتك عند سعادة الآخرين أو حزنك عند حزن الآخرين. لقد أصبحت . . . بدون أي مشاعر. أنا حزين حقًا لرؤية ما جعلك العالم إياه وما عانيت فيه. أنا أتفهم ذلك. في حقيقة الأمر، إن ما مررت به طوال هذا الوقت يمكنه أن يجعل أي شخص منعدم الإحساس. لكنك لم تكن هكذا من قبل، أليس كذلك؟ لقد تحولتَ من الشخص الذي كان يتمتع بالحيوية والمرح والبهجة والتعاطف إلى شخص، لو عرف نفسك السابق عن حالتك الآن لحطم قلبه. أتفهم أن الأمر كان صعباً عليك، لكنني لا أريدك أن تقسو على نفسك. أشعر أنك ما زلت تملك هذا اللطف والرعاية والحب في داخلك. لذا لا تدع أي شيء في هذا العالم يجعلك تتغير إلى شيء لم تكن عليه من قبل. أعلم أنك الآن ما زلت تحاول التعامل كأن الأمر لا يهمك. أعلم أنك ما زلت تحاول حماية نفسك من خلال عدم الشعور بأي شيء. ولكن لا يجب عليك أن تفعل ذلك. فما دمت تتنفس، حافظ على الأمل، حافظ على إيمانك، وكن مستمراً في حياتك. ليس فقط لأنك تحاول أن تكون متفائلاً بشأن هذا العالم، ولكن لأن الله معك ويعلم ما تمر به. وسوف يمنحك كل السعادة التي كنت تنتظرها بفارغ الصبر . . . حتى قبل أن تنطقه بلسانك.

# Day 133

Everlasting bliss will forever be found only in one of his indescribably serene homes.

# يوم ١٣٣

إن النعيم الدائم سيظلّ موجودًا للأبد فقط في بيوت الله المباركة.



You detach from your universe to his sanctuary. The moment you enter his home is the moment you feel ultimate tranquility. You've felt it, haven't you? A feeling unlike any you've ever felt or will ever feel on this planet. An opportunity to speak to him and to listen to him. Not once, but five times every day, in his most beautifully appointed way. A brief moment, but enough to fill your entire day with happiness and blessings. The only blissful home where you will get to understand and know your creator in a profound way. The only divine place where your success is guaranteed. He hears what your heart whispers even before you bring it to your lips. He knows about your grief even before you describe it to him. He grants your wishes even before you request them from him. These sanctuaries are the core gateways to the heaven you have always longed for from the depth of your soul—yes, the promised land that awaits beyond these skies. Tell me, which home, other than his, has ever given you ultimate tranquility? Exactly. No other home on this earth will give it to you. Knowing this, why have you stopped visiting? Why are you ignoring his calls? It's ok. I understand from your silence . . . You got a bit distracted. So much has happened that has diverted you from important things.

Oh . . . do you hear that? It's time. Let's go together, shall we?
Our God is calling us again.

حين تخرج من عالمك إلى بيت من بيوت الله، فسوف تشعر حينها بالهدوء التام. عشت هذا الإحساس من قبل، أليس كذلك؟ إنه شعور مختلف عن كل ما شعرت به أو ستشعر به في هذا العالم. إنها فرصة للتحدث معه والاستماع إليه، ليس مرة واحدة، بل خمس مرات في اليوم، بأجمل طريقة ممكنة. لحظات قليلة لكنها كافية لملء يومك بالسعادة والبركة. إن بيوت الله هي المكان الوحيد المبارك الذي يمكنك فيه معرفة خالقك والتقرب منه أكثر. إنها المكان المقدس الوحيد الذي تضمن فيه نجاحك. إن الله - عز وجل - يسمع ما يهمس به قلبك قبل أن تنطقه بلسانك. يعلم بحزنك حتى قبل أن تصفه له. يحقق أمنياتك حتى قبل أن تطلبها. إن أبواب المساجد هي مدخلك إلى الجنة التي كنت تشتاق إليها من أعماق روحك - نعم، إنها طريقك نحو الجنة الموعودة التي وعدك الله إياها فوق هذه السماوات وهي تنتظرك. أخبرني، أي مكان غير بيت الله يمكنه أن يمنحك هذا الهدوء التام؟ بالضبط. لن تجد هذا الشعور في أي مكان في هذا العالم. وبما أنك تعرف هذا، لماذا توقفت عن زيارته؟ لماذا تتجاهل نداءه؟ لا بأس. أفهم من صمتك أنك مشتت قليلاً . . . لقد حدثت أشياء كثيرة في حياتك وشغلتك كثير من الأمور.

أوه . . . هل تسمع الأذان؟ حان الوقت. دعنا نذهب معًا، هيا بنا؟
إن الله ينادينا مرةً أخرى.

# Day 134

You can lie to yourself as much as you want to attain temporary joy. But permanent joy comes only when you speak the truth... to yourself.

# يوم ١٣٤

بإمكانك الكذب على نفسك كما تشاء لتحظى بسعادة مؤقتة.
لكن السعادة الدائمة تأتي فقط حين تقول الحقيقة . . .
لنفسك.



Your shadow shows how you're truly feeling inside, so you should stop lying to yourself. It's time for you to tell the truth. Not to others, but to yourself first. You've been lying for way too long. Tell me, has the truth become so much harder for you to face now? I need you to understand that you've comforted yourself enough. You've compromised enough. You've sacrificed enough. Now, you're no longer entitled to do any of those. Enough is enough. How long are you planning to keep lying to yourself? I know you're lying to yourself because what you seek is comfort. You're lying to yourself to avoid seeing the endless possibilities that are open to you. Lying to yourself because you're scared of the unknown. Lying to yourself because you're afraid of the risk. Lying to yourself just to make your life a little easier. Lying to yourself because you want to avoid the pain. But I know that, deep down, you're not happy in your relationship. You're not happy in your job. You're not happy with what you're pursuing in your career. You're not happy with some people in your inner circle. You're not happy in your friendships with certain people. And you're not happy with yourself at all. All of these lies will suppress your happiness permanently, causing you untold pain. If I can tell you all these truths, don't you think you can tell yourself as well?

Be courageous now. It's time to tell the truth . . . to yourself.

And let the truth prevail.

ظلك يظهر حقيقة مشاعرك التي تشعر بها في داخلك، لذا عليك أن تتوقف عن الكذب على نفسك. حان الوقت لمواجهتها بالحقيقة ليس للآخرين، ولكن لنفسك أولاً. لقد كنت تكذب على نفسك لفترة طويلة جداً، أخبرني، هل أصبحت مواجهة الحقيقة صعبة عليك الآن؟ أريدك أن تفهم أنك قد تعاونت كثير وضحيت بما فيه الكفاية. الآن، لم يعد يحق لك القيام بأي من هذه الأمور. هذا يكفي. إلى متى ستستمر في الكذب على نفسك؟ أعلم أنك تكذب على نفسك لأن ما تسعى إليه هو الراحة. أنت تكذب على نفسك لتتجنب رؤية الإمكانيات المتاحة أمامك. تكذب على نفسك لأنك تخاف من المجهول وتخاف من المخاطرة. أنت فقط تكذب على نفسك كي تجعل حياتك أسهل قليلاً. تكذب على نفسك لأنك تريد تجنب الألم. لكنني أعلم أنك، في داخلك، لست سعيداً على الإطلاق في علاقتك مع الناس أو في عملك أو ما تسعى إليه في حياتك المهنية. كما أنك لا تشعر بالسعادة مع بعض الأشخاص من حولك أو مع بعض أصدقائك، ولست سعيداً من نفسك أيضاً. إن الأكاذيب التي تكذبها على نفسك ستكبت سعادتك بشكل دائم وتسبب لك ألماً لا يوصف. فإذا كان بإمكاني إخبارك بكل هذه الحقائق، ألا تعتقد أنه يمكنك إخبار نفسك بها أيضاً؟

كن شجاعاً الآن. حان الوقت لقول الحقيقة . . . لنفسك.

ودع الحقيقة تتغلب.

# Day 135

Don't try to fill the void inside your heart by entering any home you pass by.



# يوم ١٣٥

لا تحاول ملء الفراغ الذي بداخل قلبك عبر الدخول إلى أي منزل تمر به.



Stop. Don't . . . They are not your home. I know you're trying to fill the void. The void that you're feeling inside of you . . . after the one who you truly loved broke you . . . I know, it's unbearable. It's making you feel like the loneliest person in the world as . . . he or she were your whole world. Now the only thing you are trying to do is look for distractions, temporary reliefs, anything and everything to fill that void that you're feeling inside your heart . . . I know how you're feeling right now . . . I seriously do. But I need you to understand something. Don't enter any home you find on the way in order to settle yourself in quickly just because you want to escape from feeling this void . . . You will think that you can find true love if you enter any house you see. But you are wrong… All those homes you are trying to enter may not be the right homes for you. Especially at this moment, when you have been left out by the person you thought would never abandon you . . . You will fill the void for only brief moments. This will never help you heal properly. Don't try to look for a substitute. Not now and especially not in this way. Give yourself time to understand yourself, to know yourself, to love yourself and to build a home within yourself. Because only then you won't be needing anyone else's home when you have your own home inside yourself.

توقف. لا . . . هذا ليس منزلك. أعرف أنك تحاول ملء الفراغ الذي تشعر به في داخلك . . . بعد أن خذلك الشخص الذي أحببته بصدق . . . أعرف أن هذا الأمر لا يمكن تحمله بسهولة. لقد جعلك هذا تشعر كأنك وحيد في هذا العالم . . . لأن هذا الشخص كان بمثابة عالمك. الشيء الوحيد الذي تحاول القيام به الآن هو أن تبحث عن الأشياء التي تشغل وقتك وتبحث عن الراحة المؤقتة، أي شيء وكل شيء لملء هذا الفراغ الذي تشعر به في داخل قلبك . . . أعلم كيف تشعر الآن . . . أعلم ذلك حقًا. ولكنني أحتاج منك أن تفهم أمرًا ما. لا تدخل أي منزل تمر به في الطريق لكي تستقر نفسك بأسرع وقت لمجرد أنك تريد تجنب الشعور بهذا الفراغ . . . ستعتقد أنه يمكنك أن تجد الحب الحقيقي إذا دخلت أي منزل تراه. ولكنك مخطئ . . . فكل هذه المنازل التي تحاول دخولها قد تكون غير مناسبة لك. وخاصة في هذه اللحظة، حيث تركك الشخص الذي اعتقدت أنه لن يتخلى عنك أبداً . . . سوف تملأ الفراغ الذي بداخلك لفترة مؤقتة فقط. ولكن لن يساعدك ذلك على التعافي بطريقة صحيحة. لا تحاول البحث عن بديل. ليس الآن وخصوصاً ليس بهذه الطريقة. امنح نفسك بعض الوقت لتتمكن من فهم نفسك وتتعرف على ذاتك، أن تحب نفسك وأن تبني لك منزلًا في داخلك. وفقط بهذه الطريقة لن تكون بحاجة إلى منزل أي شخص آخر عندما يكون لديك منزلك الخاص في داخلك.

# Day 136

Stop digging up their past ... You are just going to find things you wish you never found.

# يوم ١٣٦

توقف عن البحث في ماضيهم . . . ستجد أشياءَ تتمنى أنك لم تجدها .

Never ever try to dig into someone's past. You'll find things that you will wish you didn't know. And perhaps you'll even find things that you weren't ready to know. Let it be. Why dig into their past and put yourself in misery? You are very curious all the time. It's ok. You don't have to deny it. I know you. Which is good. In some circumstances, your curiosity is valid, but in this matter, it's different. Perhaps they might say something or show something that will make you very curious about discovering their past. You will want to dig into their past to know more about it in a very detailed way. Don't be tempted. By doing this, you'll make inexhaustible doubts arise in yourself. You'll overload your mind with overthinking, visualizing, and having many doubts inside your mind. You'll imagine things that might never have taken place. Your mind will take all the details of their past, twist them, and make it look like something that will inevitably make you ruin everything you have with them. Their past is only between themselves and God. After so many struggles, they have finally reconciled with their past. Don't dig into or force them to dig into their past which they buried, just to entertain your curiosity.

Curiosity gives birth to doubts, doubts give birth to uncertainties, and uncertainties give birth to answers that will be too much for you to handle . . .

لا تفكر أبدًا أن تبحث في ماضي أي شخص. سوف تجد أشياءَ ستتمنى ألا تعرفها عنه. وربما ستجد أشياءَ لم تكن مستعدًا لمعرفتها. ليكن ذلك، لماذا تبحث في ماضيهم وتتعرض نفسك للمعاناة؟ أنت تشعر بالفضول طوال الوقت. لا بأس، ليس عليك إنكار ذلك. أنا أعرفك. وهذا شيء جيد. في بعض الأوقات، يكون فضولك جائزاً، ولكن هذا الأمر مختلف. ربما يقولون أو يُظهرون لك شيئًا ما، الذي يجعلك تشعر بفضول كبير لاكتشاف ماضيهم. سوف ترغب في البحث عن ماضيهم لمعرفة المزيد عنهم بطريقة أكثر تفصيلًا. لا تجعل هذا الأمر يغريك. إن قيامك بذلك سيثير شكوكاً كثيرة في داخلك. سوف تملأ عقلك بالتفكير الزائد على الحد والتصورات والكثير من الشكوك والأفكار في داخل عقلك. سوف تبدأ في تخيل أشياء لم تحدث على الإطلاق. سيأخذ عقلك كل تفاصيل الماضي ويحرف تفسيرها ويجعلها في النهاية تفسد كل شيء بينكم. لذا لا تبحث عن ماضيهم. إنه فقط بينهم وبين الله. بعد كثير من المعاناة، لقد تصالحوا مع ماضيهم. لا تبحث أو تجبرهم على البحث في ماضيهم الذي دفنوه للأبد، فقط لكي تشبع فضولك.

الفضول يولد الشك، والشك يؤدي إلى عدم اليقين والذي
ينشأ عنه إجابات سيكون من الصعب جدًا
عليك أن تتحملها . . .

Day 137

يوم ١٣٧

Every day, we are one step closer to meeting our creator.

كل يوم، نحن نقترب خطوة من لقاء ربنا .

As long as we are living in this world, we have a second chance. When we resign or get fired from our jobs, we can apply somewhere else. When the career we are pursuing doesn't work out, we can try another career. When a relationship doesn't work out, we can find a different one. When we do something bad, we can realize our mistakes and do something good. When we do something terrible, we can ask for forgiveness. But when we reach the deadline of our lives . . . we won't have a second chance. It's the end. It's inevitable. It's the only undeniable truth. Many have come and many have gone. Sadly, some people are still living their lives under the illusion that they are immortal. Because of this, they do not realize the gravity of their wrongs or the consequences of walking on the wrong path. Search throughout history. From the first being in this world up to this generation, has there been even a single human who got a second chance to come back to life to right their wrongs? Precisely. This is the reality. We are mortal beings and our time in this world is limited. So, before the time arrives for you to meet your creator, try to make sure that whatever you do in this world is right.

The fact that you can read this right now and ponder over it, should make you feel that you are blessed. It's not too late.

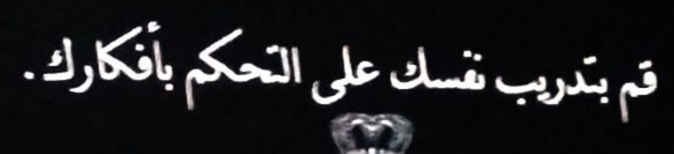
ما دمنا نعيش في هذا العالم، فإننا نملك فرصة ثانية. عندما نستقيل أو نترك وظائفنا، فيمكننا التقديم للعمل في مكان آخر. عندما لا ننجح في مهنة ما، يمكننا تجربة مهنة أخرى. عندما تنتهي علاقتنا بشخص ما، يمكننا أن نحاول بدء علاقة مع شخص آخر. عندما نقوم بفعل أشياء سيئة، يمكننا أن نتدارك خطأنا ونقوم بفعل شيء جيد. وعندما نفعل شيئًا مروعًا، يمكننا أن نطلب العفو والمغفرة. ولكن عندما نصل إلى نهاية مطاف حياتنا . . . فإننا لن نملك الفرصة الثانية. إنها النهاية التي لا مفر منها، والحقيقة التي لا يمكن إنكارها. لقد أتى الكثيرون إلى هذا العالم ورحل الكثيرون. ولكن لسوء الحظ، لا يزال بعض الناس يعيشون حياتهم بوهم أنهم خالدون في هذه الحياة. ولذلك، فإنهم لا يدركون خطورة الأخطاء التي يقومون بها أو عواقب الذي سيحصل بسبب السلوك في الطريق الخاطئ. ابحث عن ذلك على مدار التاريخ. ستجد أنه من بداية الخلق حتى هذا العصر، هل حصل أي إنسان على فرصة ثانية للعودة للحياة مرة أخرى لتصحيح أخطائه التي قام بها؟ إنها الحقيقة بشكل واضح. إننا سنموت يومًا ما وحياتنا في هذا العالم محدودة. لذلك، قبل أن يحين الوقت لمقابلة ربك، حاول أن تتحقق من أن كل ما تقوم به في هذه الحياة صحيحٌ.

قراءتك هذه الرسالة وتدبرك إياها في هذه اللحظة يدلان على أنك منعم من اللّه. لم يفت الأوان بعد.

## Day 138

Master yourself to tame your thoughts.

## يوم ١٣٨






Day 138.5

يوم ١٣٨.٥

Before they learn to tame you.

قبل أن تتحكم الأفكار فيك.

They speak to you, don't they? All these thoughts inside of you. Constantly giving you different kinds of scenarios. Even now . . . I can see them chattering to you. They are so irrational. Yet they always succeed in making you fear the unknown. They have become so intrusive, don't you think? So much that they even interfere with your ability to function and relax throughout the day. A constant sense of danger overtakes you. Making you think that something will happen . . . or something might happen. They exhaust you all the time as they are becoming louder day by day . . . Sometimes in the morning and sometimes in the night. Perhaps when you are alone or when everything is going great in your life and sometimes when you think about the unpleasant things that have happened in your life. Don't you get it? They are trying to tame you . . . completely and uncontrollably. But you don't let them. Rather it's time for you to tame them. Don't listen to everything they say nor believe in everything they try to make you believe in. Keep yourself so busy that you won't even have time to listen to anything they are saying to you. Even when they are becoming loud and trying to make you focus on the worst aspects—don't be afraid. They have no power to make anything come into existence nor do they have the power to show you the possible future. They live inside of you. Don't make yourself live inside of them.

إنها تتحدث إليك، أليس كذلك؟ كل هذه الأفكار بداخلك تجعلك تتصور باستمرار أفكارًا مختلفة. حتى الآن . . . أرى أن هذه الأفكار تتحدث معك وهي تشتت انتباهك. إنها أفكار غير منطقية، ولكنها تنجح دائمًا في جعلك تخاف من شيءٍ مجهول. لقد تحكمت فيك هذه الأفكار بشكل كبير، أليس كذلك؟ لدرجة أنها أصبحت تؤثر عليك طوال الوقت. وتقلل من قدراتك في العمل وتزعجك عندما تستريح. دائماً ينتابك الشعور بالخطر. ويجعلك تعتقد أن شيئًا ما سيحدث . . . أو أن شيئًا ما قد حدث. إنها ترهقك طوال الوقت لأنها تزداد عالياً يوماً بعد يوم . . . تأتي أحيانًا في الصباح وأحيانًا في الليل. أو ربما عندما تكون بمفردك أو عندما يكون كل شيء رائعاً في حياتك. تأتيك فجأة . . . وتذكرك بأشياء غير سعيدة التي حدثت في حياتك. ألا تفهم؟ إنها تحاول أن تتحكم فيك . . . بشكل كامل وبطريقة لا تستطيع أن تسيطر عليها. لكن لا تسمح لها بالتحكم فيك. بل حان الوقت لكي تتحكم فيها. لا تستمع إلى ما تقوله لك ولا تؤمن به. أبق نفسك مشغولاً حتى لا يكون لديك وقت للاستماع لهذه الأفكار. حتى إذا أصبحت هذه الأفكار عالية وقوية وتحاول أن تجعلك تركز على الجوانب السيئة - فلا تخف منها. ليس لديها قدرة على جعل الأشياء تحدث في حياتك فعلًا وليس لديها أي قدرة على إظهار المستقبل. إنها تعيش فقط في داخلك،

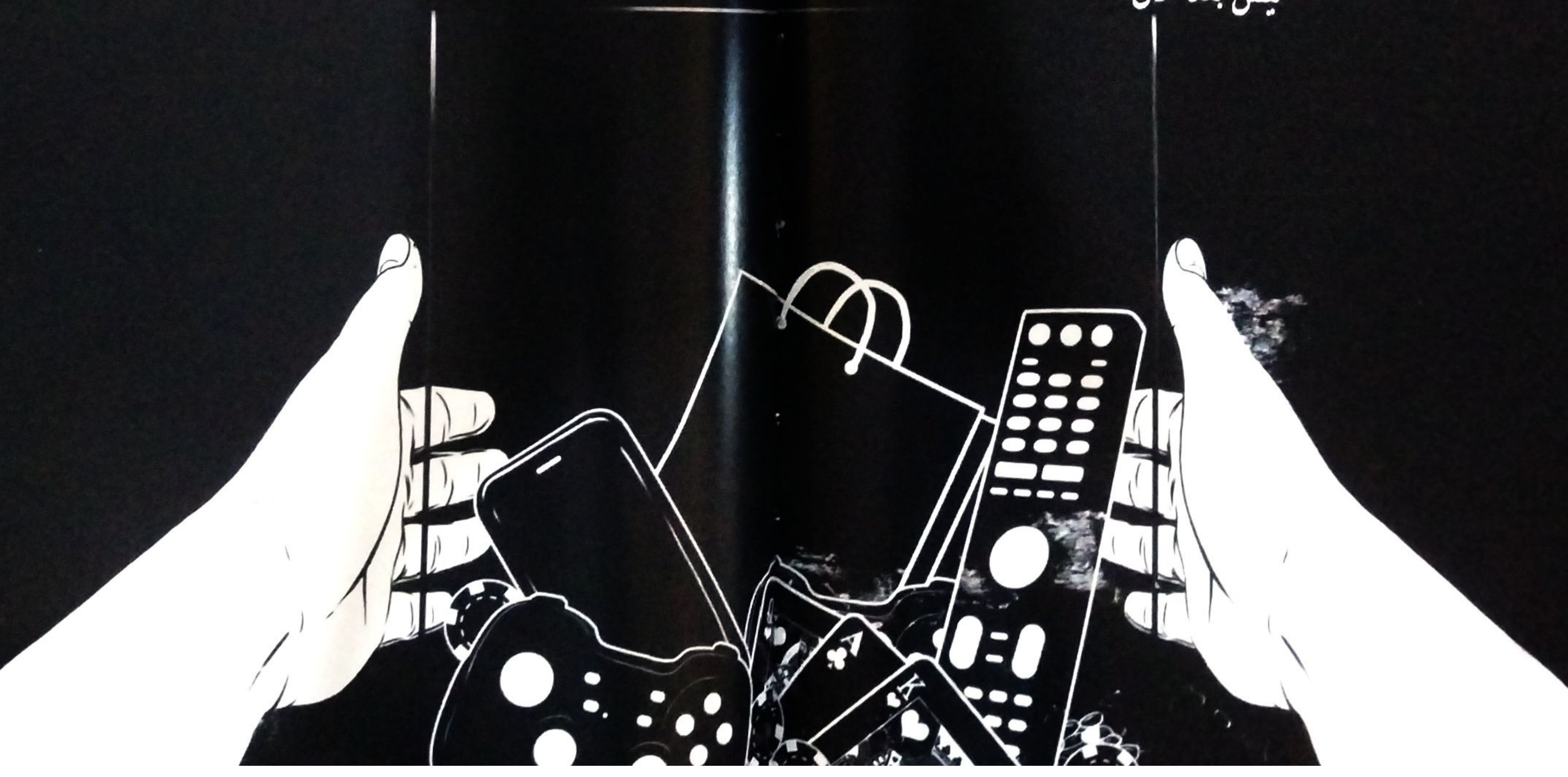
فلا تسمح لنفسك أن تعيش بداخلها.

# Day 139

You don't need to depend on these temporary pain-relieving addictions to find an escape from the pain you feel inside
Not anymore.

# يوم ١٣٩

لن تحتاج للاعتماد على هذه المسكنات المؤقتة
لكي تهرب من الألم الذي تشعر به في داخلك.
ليس بعد الآن.

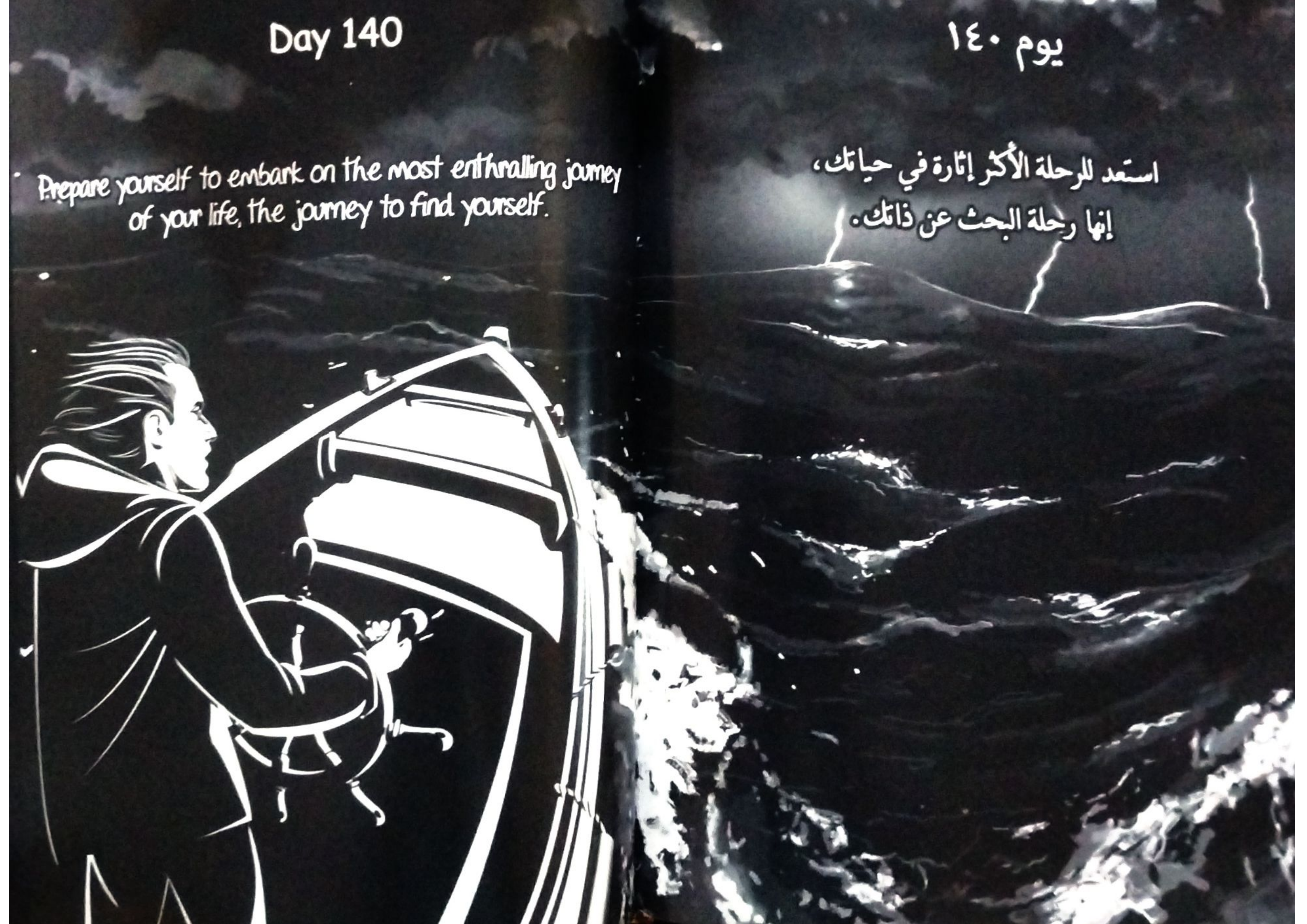


So much suffering . . . so much pain. So much endlessness . . . so much hopelessness. It's getting harder every day, isn't it? The shortness of breath, the pain in your heart, the torture of your mind—never-ending agony. The only way to numb all of these was to get addicted to something you think is helping you, but in actuality, it's just numbing them. Nothing more, and nothing less. Yes . . . I know you tried hard to heal, but nothing worked out for you except dulling the pain. But relying on those things won't help you heal properly and completely. I know you're trying and it's really hard. I truly know how it feels to look for any way to avoid this pain you're feeling right now. But what's the point of getting addicted to things that won't help you heal even a single part of yourself? Tell me, do you want to forever be addicted to those temporary pain relievers, or do you want to relieve the pain itself completely and entirely? I'm happy to hear that you want to relieve the pain completely. God is with you. Always was and always will be. He has never abandoned you, nor has he ever forsaken you. In his name, you will begin, ok? This is your road to recovery. From this day on, now and forever, you won't need to get addicted to those things to escape the endless pain. True healing begins from within you, not from the things around you. This is why I am here with you.

A new day awaits you.

كثير من المعاناة . . . الكثير من الألم. الكثير من اليأس . . . الكثير من الإحباط. الأمور تصبح أكثر صعوبة بمرور الوقت، أليس كذلك؟ إن ضيق النفس والألم اللذين تشعر بهما في قلبك والقلق الذي يحيط بعقلك - هي معاناة لا نهاية لها. وقد كانت الطريقة الوحيدة لتقليل ذلك هي إدمان شيء ما تعتقد أنه يساعدك، ولكن الحقيقة هي أن كل ذلك يسكن الألم بشكل مؤقت فقط. لا أكثر ولا أقل. نعم . . . أعرف أنك قد حاولت جاهدًا أن تتعافى، ولكن لم تجد ما يساعدك سوى هذه المسكنات. ولكن الاعتماد على هذه الأشياء لن يجعلك تتعافى بطريقة صحيحة وكاملة. أعرف أنك تحاول وأن الأمر بغاية الصعوبة. أعلم جيدًا الشعور الذي تشعر به عند البحث عن أي طريقة لتجنب هذا الألم الذي تشعر به الآن. ولكن ما هي الفائدة من إدمانك على أشياء لن تساعدك حتى على شفاء جزء واحد من نفسك؟ أخبرني، أتريد أن تصبح مدمنًا إلى الأبد على مسكنات الألم المؤقتة. أم تريد إزالة مصدر الألم نفسه؟ يسعدني سماع أنك تريد إنهاء هذا الألم تمامًا. إن الله معك. لطالما كان وسيبقى دائمًا كذلك. لم يتركك ولن يتركك أبداً. ابدأ باسمه، حسنًا؟ هذا هو طريقك إلى الشفاء. من اليوم فصاعدًا، من الآن وإلى الأبد، لن تحتاج إلى إدمان هذه الأشياء للهروب من الألم الذي لا ينتهي. يبدأ الشفاء الحقيقي من داخلك وليس من الأشياء المحيطة بك. هذا هو سبب وجودي معك هنا.

يوم جديد في انتظارك.


Day 140
Prepare yourself to embark on the most enthralling journey
of your life, the journey to find yourself.
يوم ١٤٠
استعد للرحلة الأكثر إثارة في حياتك،
إنها رحلة البحث عن ذاتك.

There will come a time when you have to go on a journey to discover and know who you really are. To know your purpose in this life. Sometimes it might be stormy, sometimes it might be windy, and sometimes it might be unsteady. Indeed, it will be the longest and most difficult, but also the most significant journey of your life as it's the journey that will define you, shape you, and make you. You need to find what you love to do. What sparks your passion. What intrigues you. What you're good at. What you can be good at. What helps you profoundly. What builds you immensely and what suits you perfectly. Within this vital journey, unfortunately you might encounter a lot of naysayers. They might be random people or they might appear from among your friends, your loved ones, or your family members. Most painfully, you might hear this negativity from your own inner self. These naysayers might stop you, might criticize your ability, might degrade you, might not believe in you. Most of all, they might limit you. But I want you to remember that this journey is yours and yours alone. You must embark on it to find yourself completely.

Keep going, ok? I want you to reach your destination with all courage and faith. And keep in mind . . . the journey is and always will be more beautiful than the destination.

سيأتي وقت في حياتك تحتاج فيه إلى أن تذهب في رحلة لاكتشاف ومعرفة من أنت حقًا وما هو سبب وجودك في هذه الحياة. قد يكون الجو عاصفًا في بعض الأحيان، وأحيانًا هائجًا بالرياح، وأحياناً يكون غير مستقر. في الواقع، ستكون رحلة طويلة وأكثر صعوبة، ولكنها أيضًا رحلة هامة في حياتك لأنها ستحدد هويتك وتساعد على تشكيل وتكوين شخصيتك. يجب عليك أن تجد ما تحب فعله حقًا. ما يثير شغفك واهتمامك. وأن تعرف الشيء الذي يمكنك أن تكون جيدًا فيه والشيء الذي يساعدك أكثر ويصنع شخصيتك فعلاً ويناسبك تمامًا. وللأسف خلال هذه الرحلة المهمة قد تواجه كثيرًا من المعارضين. قد يكون هؤلاء المعارضون أشخاصًا عشوائيين أو قد يظهرون من بين أصدقائك أو أحبائك أو من عائلتك. والأمر الأكثر صعوبة وألمًا هو أنك قد تسمع هذه الأمور السلبية المحبطة من داخلك. إن هذه الحواجز قد توقفك، قد تقلل من إمكانياتك وقد لا تثق بك. الأهم من كل ذلك، أنها من الممكن أن تضع حدًا لقدراتك. لكن أريد منك أن تتذكر أن هذه الرحلة هي رحلتك أنت وحدك. وعليك أن تبذل جهدًا في هذه الرحلة لكي تجد نفسك التي تتمناها.

استمر في التقدم، حسنًا؟ أريدك أن تصل إلى هدفك بكل شجاعة وإيمان.
وتذكر دائمًا . . . أن الرحلة نفسها ستكون وستبقى دائماً
أجمل من الوجهة.

## Day 141

I apologize. I admit it, it was my mistake.
I am sorry.



## يوم ١٤١

أعتذر، لقد كان خطئي. أنا أعترف بذلك.
أنا آسف.



This is exactly what they wanted to hear from you as well.

Those are the words that we yearn to hear nowadays. As they are rare . . . they may sound very light, but they are very heavy in scale when said honestly to a person. Often, we don't realize our mistakes, as they happen unintentionally. Do you remember what I mentioned to you the last time we were together? Even Adam and Eve made a mistake. Who are we to be flawless? Precisely, mistakes happen. It's alright. But the most important moment is when you accept and admit it . . . No, by admitting your mistake, you won't lose respect. Rather, you'll gain a lot. So, when someone is trying to make you realize your mistake, don't push it on someone else. Don't get into an argument to prove yourself right. Don't boost yourself by saying you are flawless. Rather, try to understand it completely and admit it humbly. This is what will show the kind of person you truly are. It will show that you agree that, in the end, we are all human beings and that mistakes are part of our lives. Most importantly, it will show that you are self-aware enough to admit your mistakes and are not an incorrigible person. This is why you should own up to your mistake rather than believing that you are infallible. The one who admits his or her mistakes is the- very sensible one.

هذا بالضبط هو ما أرادوا سماعه منك أيضًا.

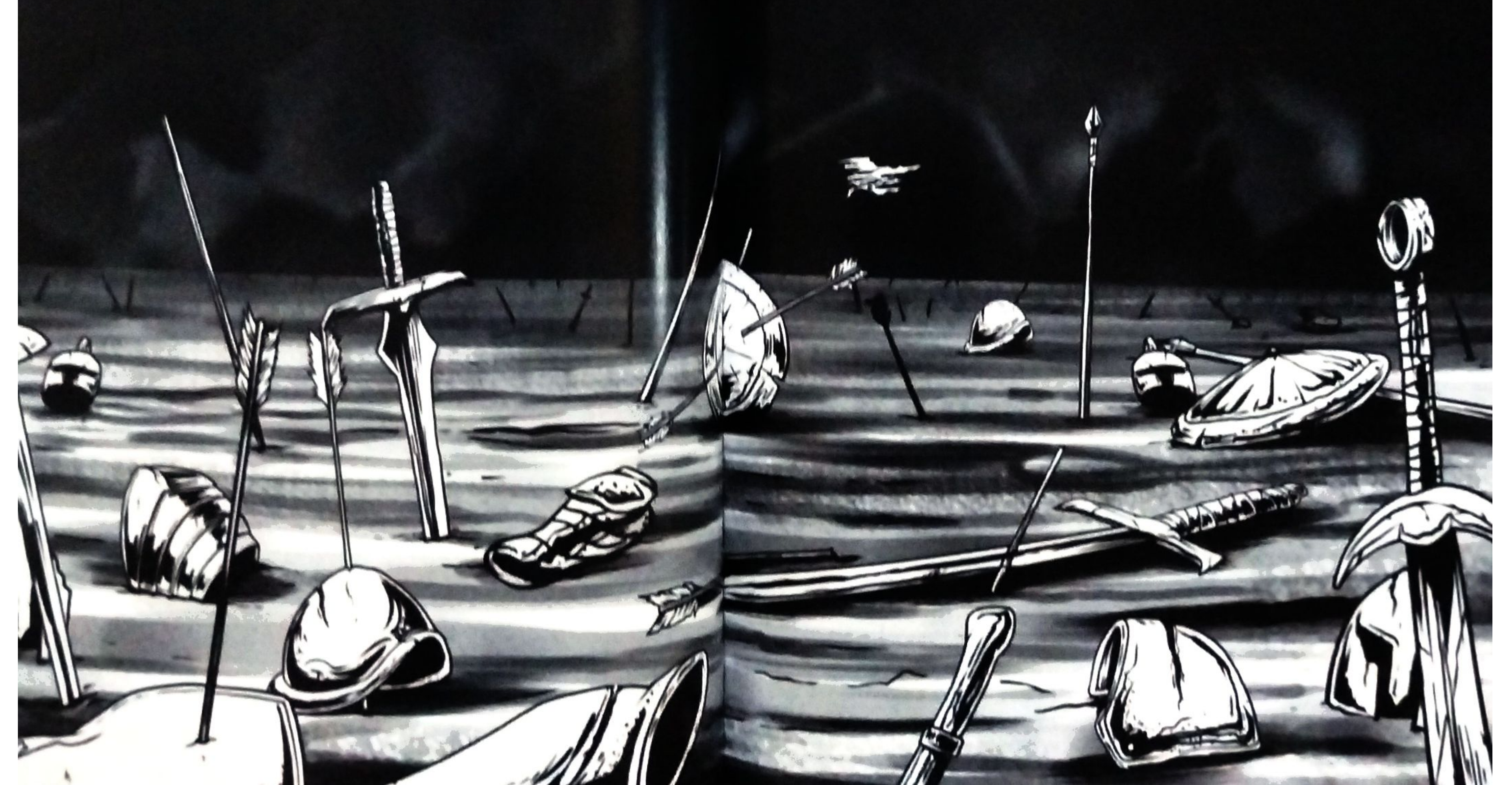
هذه هي الكلمات التي نحتاج لسماعها هذه الأيام. ولأنها أصبحت نادرة . . . فقد تبدو بسيطة للغاية، ولكنها ثقيلة جدًا عندما تقال لشخص بصدق. عادة لا ندرك أخطاءنا، لأنها تحدث دون قصد منا. هل تتذكر ما قلته لك في آخر مرة كنا معًا؟ حتى آدم وحواء أخطأوا، فمن نكون نحن حتى لا نخطئ؟ بالضبط، إن الأخطاء تحدث. لا بأس، ولكن الأهم هو أن تقبل وتعترف بأخطائك . . . لا، اعترافك بخطئك، لا يعني أنك ستفقد احترام الآخرين لك. بل على خلاف ذلك، سوف تكتسب كثيرًا من الاحترام. لذلك، عندما يحاول شخص ما أن يجعلك تعترف بخطئك، لا تدفع ذلك إلى شخص آخر ولا تجادل لإثبات أنك لم تخطئ. ولا تحاول أن تثبت نفسك أنك بدون أخطاء. ولكن بدلًا من ذلك، حاول أن تفهم الأمر بشكل كامل وتعترف به بتواضع. هذا هو ما سيظهر شخصيتك التي أنت عليها بالفعل. سوف يُظهر ذلك أنك توافق في الأخير على أننا جميعنا بشر، وأن الأخطاء هي جزء من حياتنا. والأهم من ذلك، أنه سيُظهر أنك تعرف نفسك بشكل كافٍ للاعتراف بأخطائك وأنك لست شخصًا عنيدًا. هذا هو السبب في أنه يجب عليك أن تعترف بأخطائك بدلًا من أن تعتقد أنك معصوم. إن الشخص الذي يعترف بأخطائه هو شخص عاقل للغاية.

Day 142

يوم ١٤٢

Do you really want to go on a war...?

هل تريد حقًا أن تخوض الحرب . . .؟



With Allah and his prophet . . .?
It sends chills to your spine, doesn't it?

It does to me while just saying it. But unfortunately . . . you are actually doing it. By giving or accepting the financial interests. And for what purpose? Just to impress the society by having everything through this way? Or just to satisfy your luxurious desires? Without realizing that none of these things will ever last long or will have any sort of blessings, peace and happiness in it. Because everything was achieved through interest . . . Perhaps you don't already know that Allah and his prophet declared war on those kinds of people. Allah said, "O you who have believed, fear Allah and give up what remains of interest, if you should be believers. And if you do not, then be informed of a war from Allah and His Messenger." So, ask yourself. Is it really worth it? Tell me, what armor could you possibly defend yourself with against the lord of the universe and the creator of everything in existence? You're stuttering . . . It's ok. Perhaps you are young and didn't know about this or perhaps you never had any knowledge about this or perhaps no one ever told you about this. But now, you do know. I want you to understand that there are so many right ways to have things you wish to have. A way which will be blessed from above. As Allah is the one who owns the treasures of the heavens and the earth.

It's time for you to surrender yourself.

مع الله ورسوله . . .؟

لقد اهتز جسمك عند سماع ذلك، أليس كذلك؟

أنا أيضاً أشعر بهذا الشيء عند قولها فقط. ولكن لسوء الحظ . . . أنت تقوم بذلك بالفعل من خلال إعطاء أو قبول الربا. ولأي غرض؟ فقط لكي تنال إعجاب المجتمع من خلال امتلاك كل شيء بهذه الطريقة؟ أو لإرضاء رغباتك الفاخرة؟ من دون إدراك أن أيًا من هذه الأشياء لن تدوم طويلًا وأنك لن تحصل على أي بركة أو سعادة أو هدوء فيها لأن كل شيء قد تحقق من خلال الربا . . . ربما لا تعرف أن الله ورسوله قد أعلنا الحرب على هؤلاء الناس الذين يتعاملون بالربا. حيث قال الله - عز وجل -: "يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَذَرُواْ مَا بَقِيَ مِنَ ٱلرِّبَوٰٓاْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ. فَإِن لَّمْ تَفْعَلُواْ فَأْذَنُواْ بِحَرْبٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ." لذا، اسأل نفسك. هل حقاً يستحق هذا الأمر؟ أخبرني، ما هو نوع الدرع الذي يمكن أن تحمي به نفسك ضد رب العالمين وخالق كل شيء؟ أنت تتلعثم . . . لا بأس عليك. ربما كنت صغيرًا في السن ولم تعرف شيئًا عن هذا أو ربما لم تصلك أي معلومة عن هذا الأمر من قبل أو ربما لم يخبرك أحد عن ذلك. ولكن الآن، أنت تعرف. أريد منك أن تفهم أن هناك الكثير من الطرق الصحيحة لتحقيق كل ما تتمناه وبطريقة يرضى عنها ربك ويبارك لك فيها. هو الله سبحانه وتعالى الذي يملك كنوز السماوات والأرض.

حان الوقت لتستسلم نفسك.

## Day 143

## يوم ١٤٣

*May I have this dance?*

هل تسمحين لي بهذه الرقصة؟







Day 143.5
يوم ١٤٣.٥
Every single moment of my life with you is ethereal
كل لحظة في حياتي معك خيالية.

I know I don't say this often, but I want you to know that . . .

Every moment I spend with you is a blessing from God. He has chosen you for me from all the seven billion people living in this world. A match made in heaven. I am beyond privileged to have your presence in my life. I want you to know that being with you, here, at this moment, is a prayer that has finally been answered. I have never taken you for granted for as long as I have been breathing, and I never will. I know I mess up sometimes. I know I get distracted sometimes. I know that I don't show my love to you as much as you deserve it to be shown. But I promise to be better. There is no one in this world I'd rather be with than you. I know I sound a bit hesitant. The reason is, I can't describe how I am feeling right now, seeing you in my arms. It's a dream come true. I wish there were a way for me to stop time. I want to re-live this moment again, again, and again . . . I promise our love will never end. If there was a wish that could be granted at this moment, I would ask God, on whose hand is my soul, to make you only mine, in this world and the world that is waiting beyond.

Forever yours.

Forever mine.

أعرف أنني لا أقول ذلك عادة، ولكنني أريدك أن تعرفي أن . . .

كل لحظة أقضيها معك هي نعمة من الله. لقد اختارك الله لي من بين سبعة مليارات من البشر الذين يعيشون في هذا العالم. إن الله كتب في السماء أن نكون معاً في هذه الدينا وأنا ممتن جدًا لوجودك في حياتي. أود أن تعرفي أن وجودك معي هنا، في هذه اللحظة، هو بمثابة دعوة استجابها الله أخيرًا. لم أعتبر وجودك معي أمرًا مفروغًا منه. ولن أفعل ذلك أبدًا. أعرف أنني أخطئ أحيانًا وأكون مشتتًا في بعض الأوقات. أعرف أنني لم أظهر حبي لك بالقدر الذي تستحقينه، ولكنني أعدك أن أكون أفضل. ليس هناك أي شخص في هذا العالم أحب أن أكون معه سواك أنتِ. أعرف أنني أبدو مترددًا بعض الشيء. ولكن السبب هو أنه لا يمكنني وصف ما أشعر به الآن وأنا أراك بين يدي. إنه حلم تحول إلى حقيقة بالنسبة لي، أتمنى لو كان بإمكاني إيقاف هذه اللحظة. أريد أن أعيش هذه اللحظة مرارًا وتكرارًا . . . أعدك أن حبنا لن ينتهي أبدًا. إذا كانت لدي أمنية يمكن أن تتحقق في هذه اللحظة، فسوف أطلب من الله، الذي بيده روحي، أن يجعلك لي وحدي في هذا العالم وما بعده.

لك للأبد.

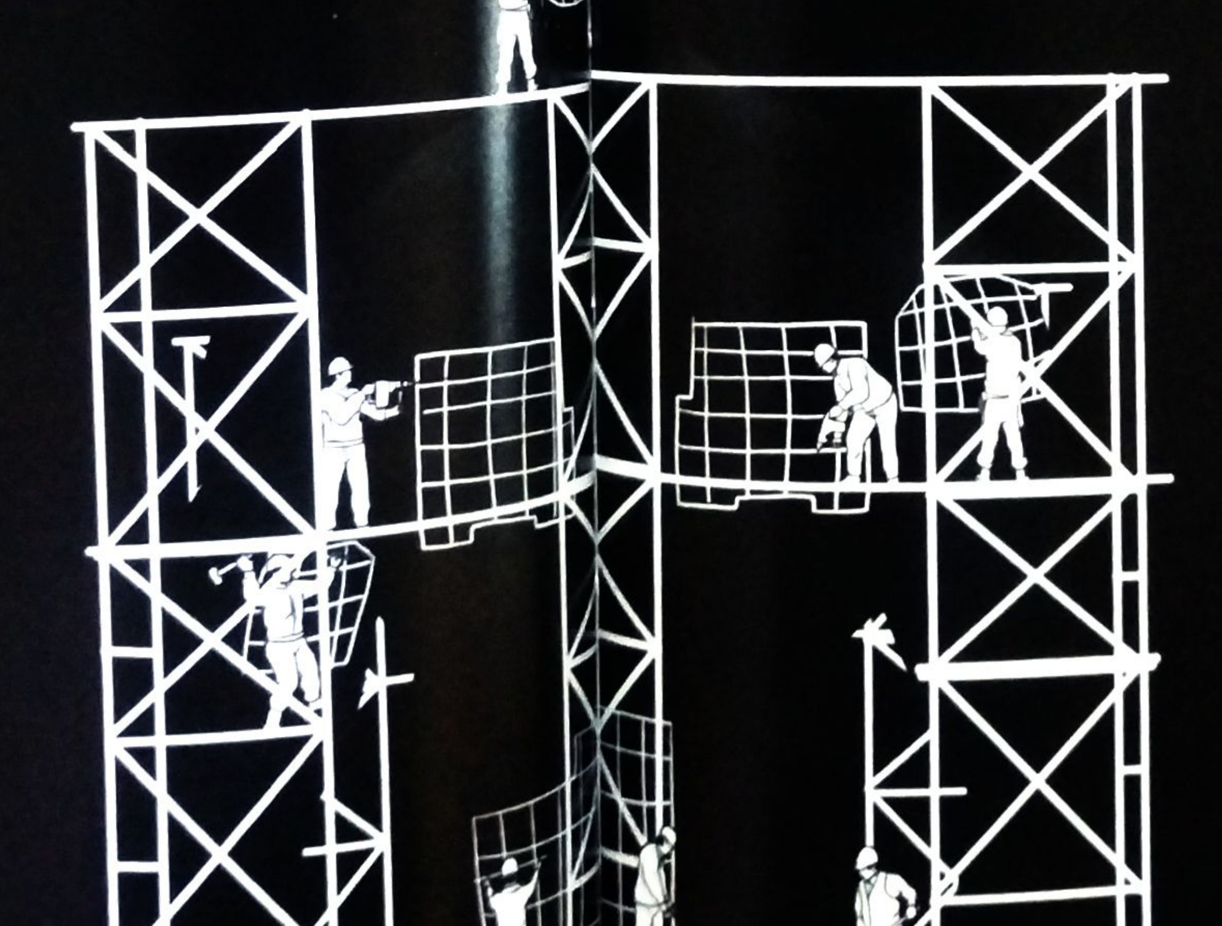
لي للأبد.

# Day 144

# يوم ١٤٤

To strengthen your foundation, you must rebuild yourself. There is so much of you that needs rebuilt.

لتقوية أساسك، يجب عليك إعادة بناء نفسك. هناك الكثير بداخلك بحاجة إلى إعادة البناء.



Your foundation has been affected so much during these days, so much that everything above seems to be falling down. Your whole self won't be strong enough to hold itself up. It's like a building—if the foundation is weak, sooner or later it will eventually come all the way down. So, before your whole self comes crashing down, you must rebuild yourself and reconstruct your foundation, especially where it's been affected the most. Recognize the parts where the wear and tear has been caused by events that have occurred in your life. Recognize the parts that have become weak. Recognize the parts where you're most fragile. Recognize the parts where so many cracks have appeared. Recognize the parts that can be strengthened further. Recognize where you can add resistance and perseverance. Recognize the parts you must eliminate and replace them with something better. Recognize the parts you may need help from others to repair, and be sure to ask for the help you need. There's no shame in asking for help as you rebuild yourself. There are some things you can do by yourself and some things that require help. Amend and fix them all. Rebuild yourself once again. This time, do it in a way that makes you so strong, you won't be affected ever again.

May you always stand tall and never fall.

لقد تأثر أساسك كثيراً خلال هذه الأيام، لدرجة أن كل شيء فوقه أصبح يبدو وكأنه يقع. لم تعد نفسك قوية بما يكفي لتحمل المزيد. إنها تشبه المبنى - فإذا كان الأساس ضعيفاً، فسوف ينهار المبنى تمامًا عاجلًا أم آجلًا. لذا، قبل أن تنهار نفسك بالكامل، يجب عليك إعادة بناء وتشكيل أساسك، خاصةً في الأجزاء التي تأثرت أكثر من غيرها. تعرّف على هذه الأجزاء التي تضررت وتحطمت في داخلك نتيجة الأحداث التي مررت بها في حياتك. اكتشف الأجزاء التي أصبحت ضعيفة. تعرّف على الأجزاء التي تكون أكثر هشاشة والتي ظهرت فيها الكثير من التصدعات. قم بتحديد الأجزاء التي يمكن تقويتها بشكل أكبر. اكتشف أين تحتاج إلى المقاومة والمثابرة. تعرّف على الأجزاء التي يجب عليك التخلص منها واستبدالها بأشياء أفضل منها. تعرّف على الأجزاء التي تحتاج إصلاحها، واطلب المساعدة من الآخرين لإصلاحها إذا لزم الأمر. لا عيب في طلب المساعدة أثناء إعادة بناء نفسك. هناك بعض الأشياء التي يمكنك إصلاحها بنفسك وبعض الأشياء التي تتطلب مساعدة من الآخرين. قم بتعديل وإصلاح كل شيء بداخلك. أعد بناء نفسك مرة أخرى. ولكن هذه المرة، افعلها بطريقة تجعلك قوياً صامداً بحيث لا تتأثر أبداً مرة أخرى.

أتمنى أن تقف شامخاً دائمًا ولا تسقط أبداً.

Day 145

يوم ١٤٥

Do you remember how it used to feel back then?
If only we could re-live every moment of it, once again

هل تتذكر كيف كنت تشعر حينها؟
لو كان بإمكاننا أن نعيش كل اللحظات التي مضت، مرة أخرى.



Tell me, is it only me, or does everything around us feel hectic day by day? You feel it, too, don't you? Everything seems very fast-paced nowadays. So much to do in so little time. So much to achieve, but so many distractions. Everyone around you is either completely done with this life or trying their best not to lose their sanity. It's not getting any easier . . . instead, it's just getting harder and harder. Instead of actually living, people are now simply surviving. So many responsibilities for the grown-ups, and so many expectations for the young. So much stress and so much pressure. I know you're trying your best to cope with all of this but can barely keep up with any of it. Doesn't it make you miss the old days, when we didn't have so much on our shoulders? When no one was competitive or compared themselves to each other. When simplicity was found more often than complexity. When a cheerful atmosphere surrounded the streets of our houses. When everyone communicated personally rather than virtually. When neighborhoods were welcoming and friendly. Time used to move at a very slow pace. We used to value bonds and relationships with absolute importance. This world was a brighter and friendlier place to live. We felt safe and life's difficulties were few and far between. Everyone, from grown-ups to children, looked forward to tomorrow. Those were truly the simpler times. I wish we could re-live them, just to feel the way we used to once again.

Tell me, do you miss the old days, too?

أخبرني، هل أنا فقط من يشعر بذلك، أم أن كل شيء من حولنا يصبح مضيقًا يوماً بعد يوم؟ أنت تشعر بذلك أيضاً، أليس كذلك؟ كل شيء يبدو سريعًا في وقتنا الحاضر. هناك الكثير من الأشياء لنفعلها ونحققها في وقت قليل جدّاً، ولكن هناك الكثير من المشتتات أيضاً. والناس من حولك إما أن يكونوا قد انتهوا تمامًا من هذه الحياة ولا يريدون المزيد منها، أو يبذلوا قصارى جهدهم حتى لا يفقدوا عقولهم في هذه الحياة. إن الأمور لا تصبح أسهل بمرور الوقت . . . ولكنها تصعب أكثر فأكثر. فبدلاً من الاستمتاع بالحياة، أصبح الناس يكافحون من أجل المعيشة في هذا العالم. هناك الكثير من المسؤوليات للكبار، والعديد من التوقعات والأحلام للشباب، والجميع يشعرون بالقلق والتوتر ويعانون من ضغوطات الحياة. أعلم أنك تقوم بكل ما في وسعك للتعامل مع ذلك، ولكن بالكاد تستطيع مواكبة هذه الحياة الصعبة. ألا يجعلك هذا تشتاق للماضي، عندما لم تكن علينا الكثير من المسؤوليات؟ عندما لم تكن هناك أي منافسة أو مقارنة بين الأشخاص بعضهم وبعض. عندما كانت البساطة أكثر وجودًا من هذه التعقيدات. عندما كانت الشوارع مليئة بأجواء مبهجة. عندما كان الجميع يتواصلون بشكل شخصي وليس افتراضيًا، عندما كانت الأحياء السكنية ودودًا وترحب بالجميع، وكان الوقت يمر بشكل بطيء للغاية. كنّا نعطي أهمية وتقديرًا كبيرًا للعلاقات بيننا. كان هذا العالم مشرقاً ومُحببًا للعيش فيه. لقد كنا نشعر بالأمان وكانت صعوبات الحياة قليلة وعلى فترات متباعدة. الجميع، كبارًا وصغارًا، كانوا ينتظرون الغد. لقد كان كل شيء بسيطًا جدّاً. أتمنى أن نعيش هذه الأيام مجدداً، حتى نشعر بالمشاعر نفسها مرة أخرى التي اعتدنا عليها.

أخبرني، هل أنت أيضًا تفتقد للأيام الماضية؟

# Day 146

I would do anything to get you back... Even if I had to bring you back from the skies... I would... If only I could...

# يوم ١٤٦

سأفعل أي شيء لإعادتك . . . حتى لو اضطررت إلى إعادتك من السماء . . . لفعلت . . . فقط لو استطعت. . .

I never imagined this was how it would end . . . I kept wishing that God would let me see them . . . one more time . . . To see them smile for me. To see them smile at me. To make them laugh. To make them happy. To give them everything they have ever wanted from me. To tell them what I always wanted to tell them. . . To show them what I have become . . . To tell them everything that I have overcome . . . To hold them . . . To touch them . . . To hug them . . . To look them in the eyes . . . one last time . . . If there was anything I could sacrifice . . . to bring them back to me, I wouldn't hesitate to do it for even a second. I kept wishing to God from the depths of my heart . . . one last time . . . please . . . let me see them. I wasn't ready for their departure . . . please . . . They weren't supposed to go like this . . . as I always wished to be the one to go before them . . . so that I wouldn't feel the pain that I am feeling right now . . . but I promise. I will meet them in eternal life. Where we will never be separated again. And I will make sure I don't put my promise at risk by my behavior in this world.

You've felt the same. Haven't you?

Perhaps I have reminded you of someone you have lost . . . Now you know you should never take anyone's presence in your life for granted. Whoever remains in your life, cherish them with everything you have.

لم أتخيل أبدًا أن الأمر سينتهي هكذا . . . ظللت أتمنى من الله أن يسمح لي برؤيتهم . . . مرة أخرى . . . رؤيتهم يبتسمون لي ويبتسمون من أجلي، لأجعلهم يضحكون. لأجعلهم مسرورين. لمنحهم كل ما أرادوه مني. لأخبرهم بالأشياء التي كنتُ دائماً أرغب في إخبارهم بها . . . لأريهم ما أصبحتُ عليه . . . لأخبرهم بكل ما تغلبت عليه . . . لأمسك بهم . . . لألمسهم . . . لأحتضنهم . . . لأنظر في عيونهم . . . للمرة الأخيرة . . . إذا كان هناك أي شيء يمكنني التضحية به . . . لإعادتهم إلي مجدداً، فلن أتردد في القيام بذلك. ظللت أسأل الله من أعماق قلبي . . . للمرة الأخيرة . . . رجاءً . . . دعني أرهم. لم أكن مستعدًا لرحيلهم . . . رجاءً . . . لم يكن من المفترض أن يرحلوا بهذه الطريقة . . . فقد كنتُ دائمًا أتمنى أن أرحل قبلهم من هذا الحياة . . . حتى لا أشعر بالألم الذي أشعر به الآن . . . ولكني أعدك. سألتقي بهم في الآخرة ولن نفترق أبداً. وسأحرص على عدم نكث وعدي من خلال تصرفاتي في هذا العالم. لقد

شعرت مثلي. أليس كذلك؟

ربما ذكّرتك بشخص فقدته . . . أنت تعلم الآن أنه لا ينبغي أبدًا اعتبار وجود أي شخص في حياتك كشيء لا أهمية له. من بقي في حياتك، قدره وثمنه بكل ما لديك.

# Day 147

What makes you happy?

# يوم ١٤٧

ما الذي يجعلك سعيداً؟

Have you ever asked yourself this question in all seriousness? Indeed, it's just a word. But how do you define it? Everyone's perspective for happiness in this world is different. Some define happiness as having uncountable money. Some define it as having unconditional love. Some define it as having unforgettable fame. But in reality, happiness does not depend on a single thing. So, tell me, what is happiness to you? Despite everything you have right now, it doesn't seem that you're happy. Is it good health? Is it good wealth? Is it just a feeling? Is it when you're in love? What is it? Fame? Material things? Tell me . . . The look you're giving me right now, while thinking about what truly makes you happy, tells me that, even now, you're unsure about the answer. If having all the things I've mentioned above is what makes you happy, then you haven't felt true happiness yet.

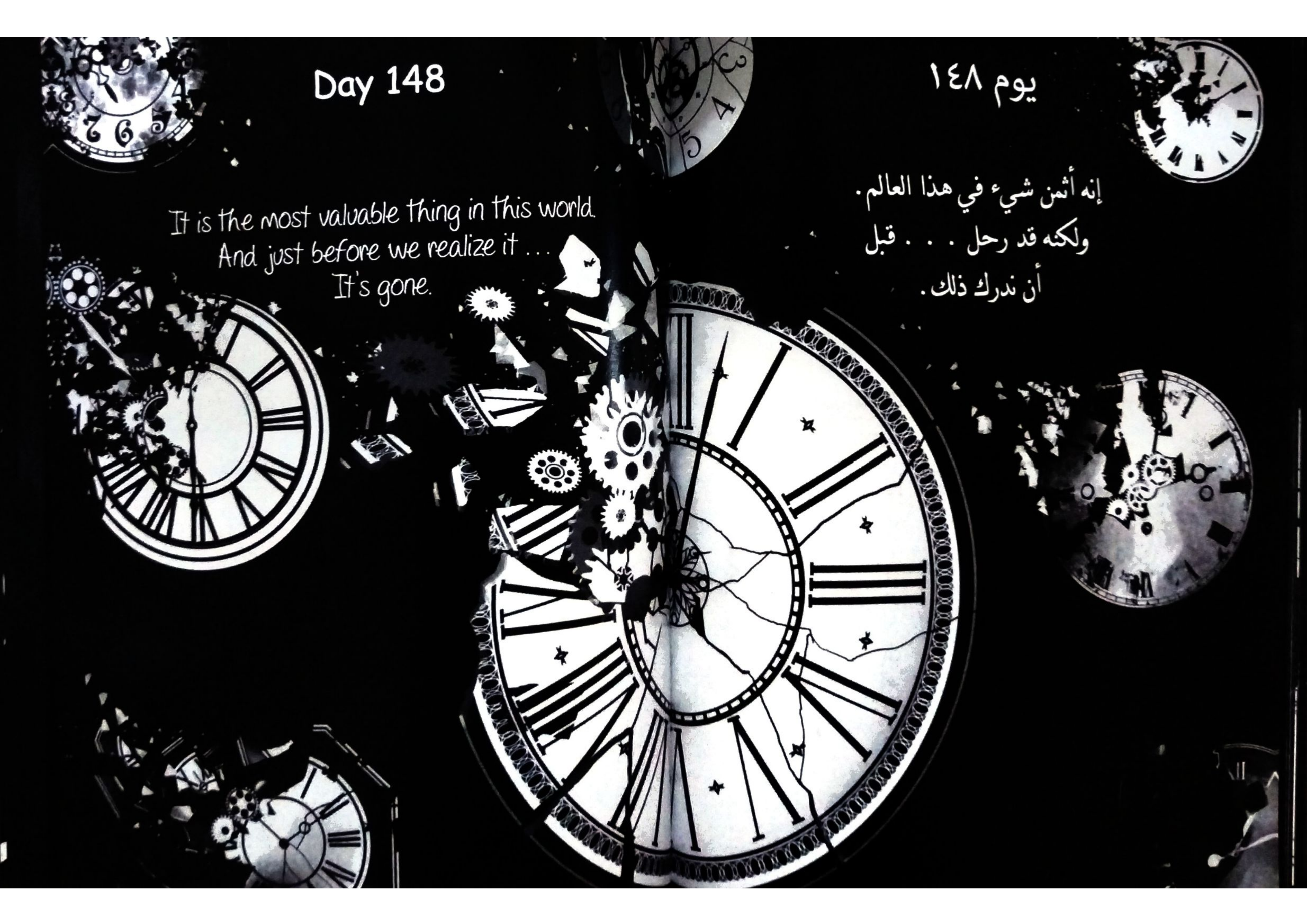
Oh, beautiful soul, true happiness is what comes from within. You don't have to chase it. You don't have to beg for it. You don't have to run behind it. It exists only within you. The happiness which you will find within yourself is what will make you truly happy. When you're happy from within, no matter how life around you might look, you can be happy with everything. Self-contentment is truly rare to find. It won't be a temporary happiness. Rather, it's there to stay for a very long time.

Look deep within yourself. Find and embrace it.

هل سبق أن سألت نفسك هذا السؤال بجدية؟ في الواقع، إن السعادة مجرد كلمة، لكن كيف يمكنك تعريفها بطريقة واضحة؟ يختلف مفهوم السعادة عند كل منا، حيث يرى بعض الناس أن السعادة هي امتلاك كثير من الأموال، بينما يعرّفها البعض أنها الحصول على الحب غير المشروط. وأخيرًا، يعتقد آخرون أن السعادة هي أن تكون مشهورًا بين الناس. لكن الحقيقة هي أن السعادة لا تعتمد على شيء واحد. لذا أخبرني ما هي السعادة بالنسبة لك؟ على الرغم من كل ما لديك الآن، فلا يبدو أنك تشعر بالسعادة. هل السعادة بالنسبة لك هي أن تكون في صحة جيدة؟ هل هي أن تمتلك ثروة هائلة؟ هل هي مجرد شعور فقط؟ هل هي عندما تكون في حب مع شخصٍ ما؟ أم هي الشهرة؟ أم غيرها من الأمور المادية؟ ما هي السعادة من وجهة نظرك؟ أخبرني . . . طريقة نظرك إلي تدل على أنك غير واثق حتى الآن من الإجابة. إذا كان وجود كل الأشياء التي ذكرتها لك سابقاً يجعلك سعيداً حقّاً، فأنت لم تشعر بالسعادة الحقيقية بعد.

يا صاحب الروح الجميل، إن السعادة الحقيقية هي التي تنبع من داخلك. فلا تحتاج إلى مطاردتها أو السعي لتحقيقها. إنها موجودة في داخلك فقط. هذه السعادة التي ستجدها بداخلك هي ما ستجعلك سعيدًا حقًّا. عندما تشعر بالسعادة من داخلك، بغض النظر عن ظروف الحياة التي تحدث حولك، يمكنك أن تكون سعيداً بكل شيء. من النادر الحصول على القناعة الذاتية. وهذه السعادة لن تكون مؤقتة، بل ستدوم لفترة طويلة جداً.

انظر بعمق في داخلك. ابحث عنها واحتضنها.


Day 148
It is the most valuable thing in this world.
And just before we realize it . . .
It's gone.
يوم ١٤٨
إنه أثمن شيء في هذا العالم.
ولكنه قد رحل . . . قبل
أن ندرك ذلك.

Time. How quickly it's passing by us. You feel it too, don't you?

Indeed. I spoke about the significance of time the last time we met. But experiencing the true value of it . . . I want to remind you once again.

No matter how much you try to make it stop or make it go backwards, you won't succeed. Nor can any other human being in this world. Any attempt is futile. I know you've been noticing it too . . . How years feel like months, months feel like weeks, weeks feel like days, days feel like minutes, and minutes feel like seconds . . . It's terrifying. And what's more terrifying is the sound of the second hand of the clock ticking . . . Every second. It's the only thing that won't stop for you, nor will it wait for you. Even if you want to collect all the riches in this world so that you can exchange them for a single second that is gone—you won't be able to. Knowing the true value of the time you have and respecting it is very essential for you. As it is the only thing that is most important, most valuable and irreplaceable in your life. Don't let it pass by idly. Be picky with your time. Avoid things that waste your time. Avoid people who waste your time.

May time be ever in your favor.

الوقت يمضي سريعاً من بيننا. أنت تشعر بذلك أيضًا، أليس كذلك؟

في حقيقة الأمر، لقد تحدثتُ عن أهمية الوقت في آخر مرة التقينا فيها. ولكن بعد أن أدركت بنفسي القيمة الحقيقية له . . . أود أن أذكرك بقيمته مرة أخرى.

مهما حاولت إيقافه أو إرجاعه الى الخلف، فلن تنجح. ولن ينجح أي إنسان في ذلك. كل المحاولات ستكون بلا فائدة. أعلم أنك كنت تلاحظ ذلك أيضًا . . . كيف تمر السنوات كأنها أشهر، والشهور كأنها أسابيع، والأسابيع كأنها أيام، والأيام كأنها دقائق، والدقائق كأنها ثوانٍ . . . إنه لأمر مرعب حقًا. والأمر الذي هو أكثر رعبًا هو صوت دقات عقرب الساعة . . . في كل ثانية. إنه الشيء الوحيد الذي لن يتوقف من أجلك، ولن ينتظرك. حتى إذا أردت جمع كل ثروات العالم لتستبدل بها ثانية واحدة من التي مرت عليك — فلن تستطيع ذلك. إن معرفة القيمة الحقيقية للوقت الذي لديك واحترامه هما أمر ضروري للغاية بالنسبة لك. لأنه الشيء الوحيد الأكثر أهمية والأعلى قيمة وغير القابل للاستبدال بأي شيء آخر في حياتك. لا تدعه يمر وأنت واقف مكتوف اليدين. احرص على وقتك وتجنب الأشخاص والأمور التي تهدر وقتك الثمين.

أتمنى أن يكون الوقت دائماً في مصلحتك.

# Day 149

# يوم ١٤٩

Just before I came to realize my vulnerability ...
I was surrounded by the infringement of my privacy...

قبلِ أن أدرك مخاطرتي . . .
كنت محاطا بالتعدي على خصوصيتي . . .



I want you to be very careful, as there will come a time . . . when you might become vulnerable to someone in your life. Especially when that someone is the one you love or like . . . You'd do anything to make them happy to be with you, to make them admire you, to make them feel attracted to you . . . And amidst all of this, a certain pressure will begin building inside of you. This will make you question, "What if he or she leaves me if I don't share that which they want to see?" or "What if he or she loses interest in me if I don't do this for him or her?" Such questions will arise in you and will pressure you into doing something very regretful. Which inevitably turns horrible . . . Because once you stop doing what you used to do for them, they will try to use your intimate privacy against you. They will threaten to expose it . . . And when . . .

Wait . . .

. . . . . .

I sense . . . a deep regret . . .in you . . .

Don't turn away. I already noticed the tears . . . that you were trying hard . . . to hold back . . . I understood everything . . . You've been one of the victims . . .

I want you to stay strong. I understand . . . You were vulnerable . . . Bear witness to what I am about to tell you. The ones who expose and show no remorse might have exposed you in this temporary life, but Allah will expose their everything in the permanent life. There won't be any cover or curtains or walls for them to hide behind. In front of all the people from all the generations. From the beginning to the end. And at that time, it will be too late for them to realize what you went through.

أريدك أن تكون حذرًا، لأنه سيأتي عليك وقت في حياتك . . . عندما تكون متعلقاً بشخص ما بشدة، وخاصة عندما يكون هذا الشخص ممن تحبهم . . . سوف تقوم بكل شيء لتجعله سعيدًا ولكي يكون معك وتجعله يحبك ويشعر بالانجذاب إليك . . . وفي أثناء ذلك، سيبدأ شعور بالقلق والضغط في داخلك، والذي سيجعلك تتساءل. "ماذا لو تركوني إذا لم أظهر مايريدون رؤيته؟" أو "ماذا لو فقدوا اهتمامهم بي إن لم أفعل ذلك من أجلهم؟" هذه سؤالات ستظهر داخلك وستجد نفسك مجبرًا على فعل أشياء ستندم عليها كثيرًا، وسيتحول الأمر في النهاية إلى شيء مرعب . . . لأنه بمجرد أن تتوقف عن فعل الأشياء التي اعتدت على القيام بها من أجلهم، فسوف يحاولون استخدام خصوصيتك ضدك للانتقام منك. سوف يهددونك بفضحها . . . وعندما . . .

مهلاً . . .

. . . . . .

أشعر . . . بندم عميق . . . في داخلك . . .

لا تبتعد. لقد لاحظتُ الدموع في عينيك . . . لقد كنت تحاول جاهداً . . . كتم دموعك . . . لقد فهمتُ كل شيء . . . لقد كنتَ أحد ضحاياهم . . .

أريدك أن تبقى قويًا. أنا أتفهم . . . لقد كنتَ ضعيفًا . . . اشهد على ما سأقوله لك الآن. إن هؤلاء الأشخاص الذين يفضحونك في هذه الحياة ولا يشعرون بالندم على أفعالهم، سيفضحهم الله في الآخرة. ولن يكون هناك أي حجاب أو جدار أو ستائر للاختباء فيها. سيفضحهم الله أمام جميع البشر من بداية الأجيال إلى نهايتها. وفي ذلك الوقت، سيكون قد فات الأوان بالنسبة لهم لإدراك ما فعلوه بك.

## Day 150

## يوم ١٥٠

When you feel everything freezing around you...
just remember, I am still here for you.

عندما تشعر أن كل شيء يتجمد من حولك . . .
تذكر فقط، أنني ما زلتُ هنا من أجلك.



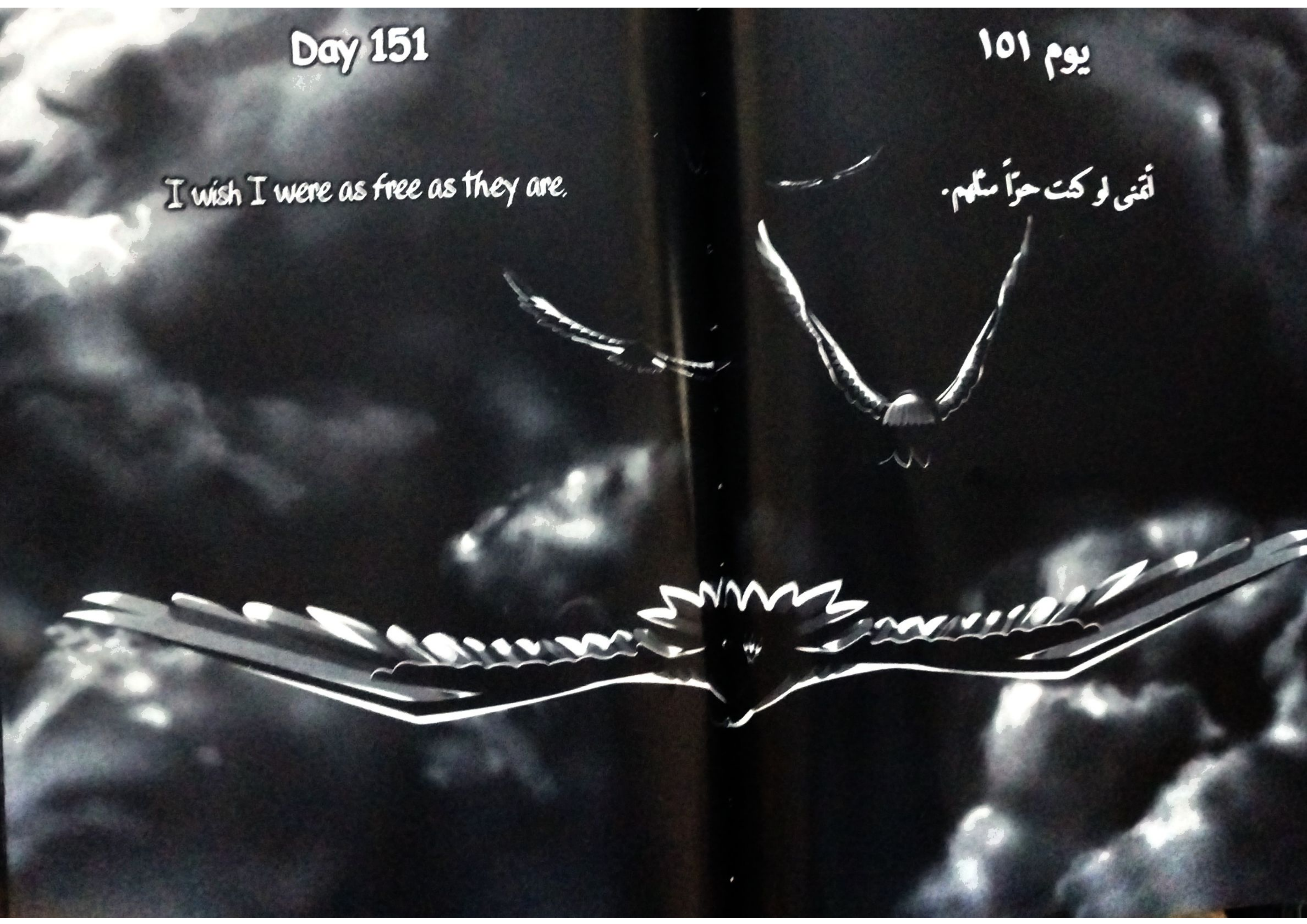
Your hands . . . they became really cold . . . Your heart . . . it's racing really fast . . . You are having trouble breathing . . . Something has triggered your anxiety . . . No, look at me. I am still here. Holding your hands. Don't zone out . . . Inhale and exhale. I am still right here. I know you are suddenly feeling some sense of danger that is coming at you or that will come your way. But no, nothing will happen to you. No harm will come to you. It's all in your thoughts. These unwanted, repeated, negative thoughts that you are having at this moment will never become reality. Look at me. I am still here. You don't have to be scared. You don't have to panic. It's ok. I know you are feeling nauseous . . . I can see that you are very anxious. Look at me, I am still here. At this moment . . . I know everything seems very overwhelming to you. I know your whole body seems very heavy to you . . . Look, I am holding your hands. I am still here. Even when your hands are cold, you are sweating . . . I can see the way you are shaking. I understand what you are feeling. Look at me, I am still here. Inhale and exhale one more time. It will make you a bit calmer, as this won't last for long. It's ok. I am right here. Yes . . . I know you are feeling dizzy. But you don't need to worry. As you are with me.

You're safe and I won't let anything happen to you.
Look at me . . . I am still here for you.

يداك . . . لقد أصبحتا باردتين جدًا . . . قلبك . . . نبضاته سريعة جدًا . . . تواجه مشكلة في التنفس . . . هناك شيء ما يثير قلقك . . . لا، انظر إلي. أنا ما زلتُ هنا، أنا متمسك بيديك. لا تخرج عن السيطرة . . . خذ نفسًا عميقًا، أنا ما زلتُ هنا. أعلم أنك تشعر فجأة أن الخطر قادم نحوك أو أنه سيأتي في طريقك. ولكن لا، لن يحدث لك أي شيء. لن يصيبك أي ضرر. كل هذا في أفكارك فقط. هذه الأفكار السلبية غير الإرادية المتكررة التي تراودك في هذه اللحظة لن تصبح أبداً حقيقية. انظر إلي، أنا ما زلتُ هنا. لا داعي للخوف. لا داعي للذعر. لا بأس. أعلم أنك تشعر بالغثيان . . . أستطيع أن أرى أنك قلقٌ للغاية. انظر إلي، أنا ما زلتُ هنا. في هذه اللحظة . . . أعلم أن كل شيء يبدو مرهقاً للغاية بالنسبة لك. أعلم أنك تشعر بثقل في جسمك . . . انظر، أنا متمسك بيديك. أنا ما زلتُ هنا، حتى عندما تكون يداك باردتين جدًا، أنت تتعرق . . . أنا أرى أنك تهتز بالخوف. أنا أفهم ما تشعر به. انظر إلي، أنا ما زلتُ هنا. قم بالتنفس مرةً أخرى بعمق. سوف يجعلك هذا تشعر بهدوء قليلاً، لأن هذا لن يستمر طويلًا. لا بأس، أنا هنا. نعم . . . أعرف أنك تشعر بالدوار. ولكن لا داعي للقلق، لأنك معي.

أنتَ بأمان. لن أدع أي شيء يحدث لك.

انظر إلي . . . أنني ما زلتُ هنا من أجلك.


Day 151
I wish I were as free as they are.
يوم ١٥١
أتمنى لو كنت حراً مثلهم.

Don't you wish it, too? To be free from all worry, stress, and grief. To travel the world without any restrictions. To explore this beautiful earth without any obstructions. To do what you love without any remorse. To be what you want to be without any regard. No fear of the future. No chains from the past. No anxiety or depression in the present. Uninhibited from attachments. Unaffected by society's judgments. Untamed by temporary amusements. A life lived based on your happiness and acceptance. A life filled with wonder and excitement. A life you always want to look forward to and never gaze backward from. To only seek validation from yourself rather than from others. To live a life true to yourself and not the one expected by others. To merge with the vast nature of this world that God has blessed us with for a reason. Doing things that make you feel alive from within. Never being bound to one place or superficial feeling. Always fighting for what you believe in. Being able to express your emotions without shame. Breaking free from the shackles of your own prison. Taking a deep breath and exhaling. Feeling the freedom flowing in your veins. Moving always, every day, and for the rest of the coming days. Always believing in God and trusting him again and again. This is when you will truly know you're as free as these beautiful creatures.

Fly on.

ألم تتمنَّ ذلك أيضاً؟ أن تتحرر من كل قلق وتوتر وحزن. أن تسافر حول العالم بدون أي قيود. وأن تستكشف هذا الكون الجميل بدون أي عوائق. أن تفعل ما تحبه بدون أن تشعر بتأنيب الضمير. وأن تصبح كما تريد بدون التفكر في أي شيء. بدون خوف من المستقبل وبدون قيود من الماضي وبدون توتر أو إحباط في الوقت الحاضر. بدون تعلق بالارتباط أو تأثر بآراء المجتمع. بدون السيطرة من المتعة الزائلة. حياة تعيشها بناءً على سعادتك وقبولك. حياة مليئة بالدهشة والإثارة. الحياة التي تتطلع إليها دائمًا دون العودة أو النظر إلى الماضي. أن تتحقق من مصداقيتك بنفسك وليس من خلال الآخرين. أن تعيش حياة حقيقية مع نفسك وليس تلك التي يتوقعها الآخرون منك. وأن تندمج مع هذا العالم ومع طبيعته الشاسعة التي أنعم الله علينا بها لسبب ما. أن تقوم بأشياء تجعلك تشعر أنك حي من داخلك. وألا تتقيد أبداً بمكان واحد أو تتقيد نفسك في الشعور الوهمي، أن تحارب دائمًا من أجل ما تؤمن به. أن تكون قادراً على التعبير عن مشاعرك من دون أي خجل. وأن تحرر نفسك من قيودك. أن تأخذ نفساً عميقاً ثم تخرجه ببطء. وتشعر بشعور الحرية يتدفق في عروقك. وتتحرك كل يوم ودائماً ولبقية أيامك في حياتك. وأن تؤمن بالله دائمًا وتثق به مرارًا وتكرارًا. حينها ستدرك فعلاً أنك حر تماماً مثل هذه المخلوقات الجميلة.

واصل التحليق.

## Day 152

By thinking that you are incurable...
You are only underestimating the power of the healer.

## يوم ١٥٢

من خلال اعتقادك أنه لا شفاء لك مما تعاني منه . . . .
فإنك تقلل قدرة الشافي.

Look at me. Listen carefully to what I am about to say to you. Don't think you are incurable. You will be cured. Ok? But first, I want you to believe that you will be cured. Why are you losing your hope? I know . . . at this moment, it's painful . . . it's too much to handle . . . it's difficult to reawaken your hope . . . it's difficult to have faith . . . But you will be cured. I can see that you are questioning yourself on how I am so sure about this. Do you want to know why? Because I know who your healer is. It is Allah. And one of his names is "the healer." He is one who doesn't work according to our logic or science. He is one whose hand contains all the wonders of this world and beyond. He is one who does miracles that are beyond the comprehension of our minds. And your healing will be one of his divine miracles!

You just have to trust him and, most importantly, you have to have faith in him that you will be cured very soon, ok? I am privileged to be here, by your side at this moment, and I won't leave you. To see you completely cured will be the happiest moment of my life. Something that I wouldn't miss for the world.

انظر إلي، واستمع جيدًا إلى ما سأقوله لك. لا تعتقد أنه لا شفاء لك من شيء أنت تعاني منه. ستجد الشفاء بإذن الله، حسنًا؟ ولكن أولًا، أريد منك أن تؤمن بأنك تُشفَى. لماذا تفقد الأمل بهذه الطريقة؟ أعلم . . . في هذه اللحظة . . . هذا شيء مؤلم جدًا أعلم أن التعامل مع هذا الأمر لا يُحتمل . . . وأعلم أنه من الصعب إعادة إحياء الأمل بداخلك . . . وأعلم أنه من الصعب أن تؤمن بوجود شفاء لك . . . ولكنني واثق من أنك ستُشفَى. أعرف أنك تسأل نفسك كيف أني متيقن من هذا الأمر. هل تريد أن تعرف لماذا؟ لأنني أعرف من سيشفيك. إنه الله، وأحد أسمائه هو "الشافي". إنه وحده القادر على شفائك وهو لا يعمل بطريقتك المنطقية. إنه هو الله، الذي تجد في يديه كل العجائب والمعجزات والتي لا يمكن لعقولنا فهمها واستيعابها. وسيكون شفاؤك إحدى هذه المعجزات!

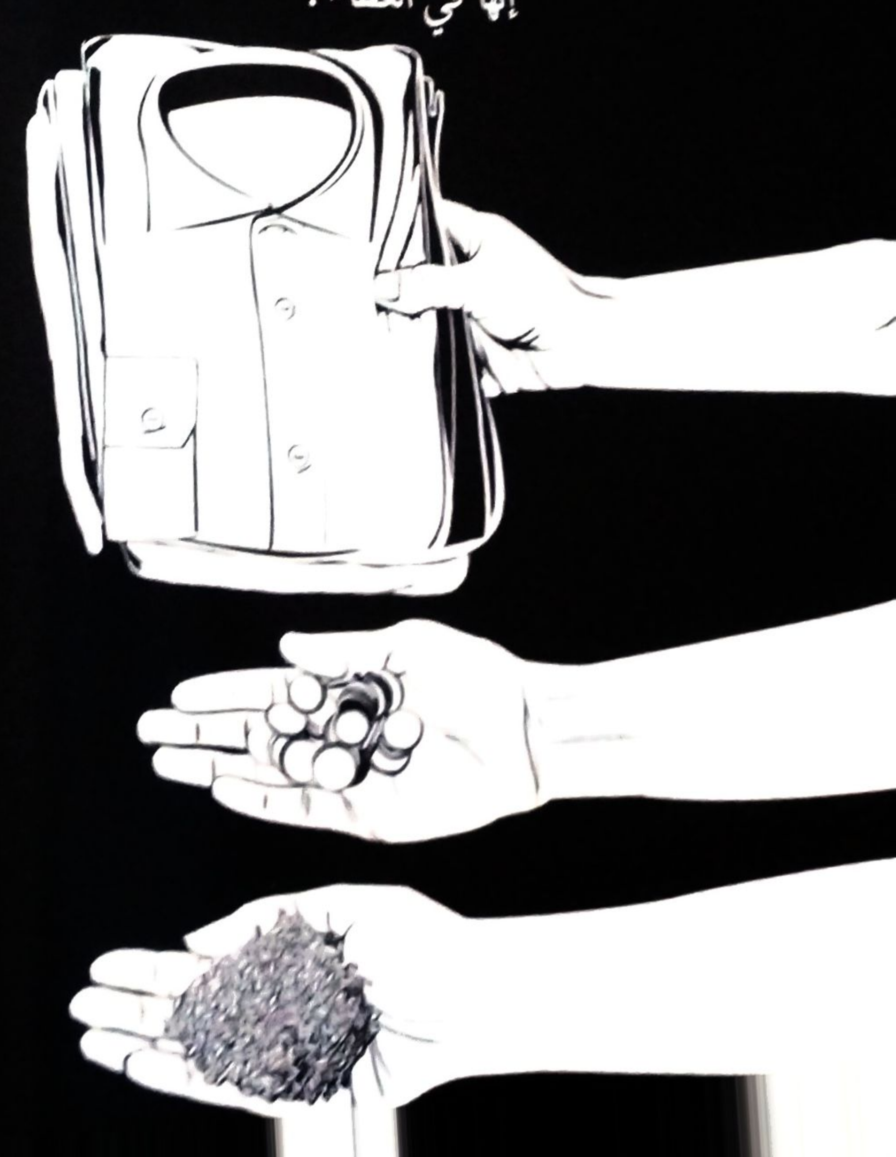
يجب عليك أن تثق بالله والأهم أن تؤمن به وبقدرته على شفائك في أقرب وقت، حسنًا؟ أنا أشعر بأنني محظوظ لكوني هنا، بجانبك في هذه اللحظة، ولن أتركك. إن رؤيتك تُشفَى تمامًا
ستكون أسعد لحظة في حياتي.
وهذا شيء لن أفوته أبداً.

# Day 153

There's always an immeasurable blessing beyond your imagination, in giving.

# يوم ١٥٣

هناك نعمة دائمة بلا حدود تتعدى خيالك،
إنها في العطاء.



I know . . . I can feel that your heart still yearns to be in a state of serenity. Indeed, we humans always look for something or anything that gives our heart ultimate serenity. What can give our hearts that peace better than selfless charity? Tell me, have you ever noticed the way you feel when you give to someone in need without expecting anything in return? It's the most wonderful feeling in the world when you help others who are in need, when you give something from your side to their side, when you sacrifice a part of your happiness for their happiness. That's when God gives you tenfold more than what you've given to others. May it be through wealth or help or joy. It's the giving that brings contentment to your heart, more than actually receiving. It's the thing that stands in the way of calamity. It's the thing that will be your shade on the day of judgment. The thing you might think will decrease, but instead it just keeps increasing. When you're giving, don't even start to think about how you will be receiving in return. Receiving should only be expected from the one who knows what you truly need. And doesn't God know what really makes you happy? He's the one who holds all the treasures of this world and the hereafter, and he will, without a doubt, give you what will truly make you happy. Someday, I know you will express to me how beautiful you felt inside after doing something for others rather than for yourself.

أعلم . . . أستطيع أن أشعر أن قلبك لا يزال يتوق إلى أن يكون في حالة من الطمأنينة والهدوء. في الواقع، نحن البشر نبحث دائمًا عن شيء يمنح قلوبنا السكينة المطلقة. ما الذي يمكن أن يمنح قلوبنا هذا السلام أفضل من الأعمال الخيرية؟ أخبرني، هل سبق لك أن لاحظت ما تشعر به حين تعطي شخصًا محتاجًا دون توقع أي شيء في المقابل؟ إنه أروع شعور في العالم عندما تساعد المحتاجين، عندما تقدم لهم شيئًا من عندك، حين تضحي بجزء من سعادتك من أجل سعادتهم، عندها يمنحك الله عشرة أضعاف ما أعطيته للآخرين. قد يكون ذلك من خلال تقديم المال أو المساعدة أو إدخال السعادة على نفوسهم. إن العطاء هو الذي يجلب الرضا إلى قلبك، أكثر من التلقي من قبل الناس. إنه الشيء الذي يدفع عنك كثيرًا من المصائب. إنه الشيء الذي سيكون بمثابة ظلك يوم القيامة. الشيء الذي قد تعتقد أنه سيقِل، لكنه بدلاً من ذلك سيستمر في الزيادة. حين تعطي، لا تفكر في ما ستحصل عليه في المقابل. لا تنتظر من الشخص الذي تقدم له المساعدة أن يشكرك. ألا يعلم الله ما يجعلك سعيدًا؟ إنه الذي يمتلك كل كنوز الدنيا والآخرة، وسيعطيك بلا شك ما يجعلك سعيدًا حقًا. في يوم من الأيام، أعلم أنك ستعبر لي عن جمال شعورك من الداخل بعد أن تفعل شيئًا للآخرين.

# Day 154

Even when we have stopped meeting each other
in reality, I always meet you secretly ...
in my perfectly constructed fantasy.

# يوم ١٥٤

حتى عندما لم نعد نلتقي على أرض الواقع،
فأنا دائمًا ألتقي بك سرًّا ... في خيالي.

You're still thinking about him or her. You ask them a lot of questions in your mind—questions you never asked before, when you were with them. And since you already know them very well, you even tend to answer those questions on their behalf. You see them smiling at you. You see yourself laughing with them, doing a lot of wonderful things with them. You see them as everything you've ever wished them to be . . . all inside your mind. No one in the world knows about this. Even the person you're thinking about doesn't know you're meeting them secretly in your mind. These irresistible scenarios you've created show the kind of love you have for them. How endearing it is to see you still meeting them secretly like this, despite everything they've done to you and made you go through. Indeed, your love for them was the purest kind. But for how long do you plan to hold on to this mirage of them? You can never move on properly if you keep meeting them secretly like this. I know you're asking yourself how I know you've been doing this. It's because I can still see them clearly in your eyes . . . and your eyes can't keep secrets from me. When will you stop living in this fantasy? Don't you think it's time to snap out of this fantasy and give proper attention to reality? Don't you think it's time to burn that bridge?

ما زلت تفكر به أو بها. توجه إليهما كثيرًا من الأسئلة في خيالك — عن أمور لم تسألهما عنها من قبل، حين كانا معك. وبما أنك تعرفهما جيدًا، فإنك تقوم بالإجابة عن هذه الأسئلة بدلًا منهما. تراهم يبتسمون لك وترى نفسك تضحك معهم وتفعل كثيرًا من الأشياء الرائعة معهم. تراهم كما كنت تتمنى أن تراهم من قبل . . . لكن كل ذلك يحدث في خيالك فقط. لا أحد في هذا العالم يعرف شيئًا عن هذا الأمر. حتى الشخص الذي تفكر فيه لا يعرف أنك تلتقي به سرًا في خيالك. هذه السيناريوهات التي رسمتها في خيالك، تعبر عن مقدار الحب الذي تَكِنه لهم. من الرائع معرفة أنك ما زلت تهتم بهم وتلتقي بهم سرًا في خيالك، على الرغم من كل ما فعلوه بك وجعلوك تمر به. في الواقع، لقد كان حبك لهم نقيًا وصادقًا. لكن إلى متى ستظل عالقًا في هذه الأوهام؟ لا يمكنك أبداً أن تتخطى ما فعلوه بك إن واصلت التعلق بهم بهذا الشكل. أعلم أنك تسأل نفسك كيف تمكنتُ من معرفة كل ذلك. هذا لأنني ما زلت أراهم بوضوح في عينيك . . . وعيناك لا يمكنهما إخفاء الأسرار عني. متى ستتوقف عن العيش في هذه الأوهام؟ ألا تعتقد أنه قد حان الوقت للخروج من هذا الخيال الزائف والعودة للواقع؟ ألا تعتقد أنه قد حان الوقت لأن تهدم هذا الجسر الذي يربطك بالماضي؟


Day 155
In this life full of storms, some are strong enough not to be affected by them, and some are fragile enough to be badly affected by them.
يوم ١٥٥
في هذه الحياة المليئة بالعواصف، فإن بعضنا يكون قويًا بما يكفي لعدم التأثر بها، والبعض الآخر يكون ضعيفًا لدرجة أنه يتأثر بها بشدة.

The weather looks terrible today. It's very stormy. I know it looks terrifying, but you don't have to be frightened by it. It will pass very soon. Looking at it reminds me of something: we all have different types of storms in our lives. Usually when we lose someone, or when we are going through something, or when situations become difficult for us, it gets stormy. There are some people who are very resilient mentally, physically, and spiritually, who can withstand the storms they're going through with patience, belief, and hope. They know the storm will pass soon, so they manage to stay intact and unaffected by the storm. But other people are not as resilient . . . when the storm comes in their lives, they're affected in an indescribable way. They can't stay intact even if they desperately want to. But it's not that they don't want to . . . it's just that they can't. So, you must understand them, help them, and be there for them. Don't treat them harshly or tell them to be strong like you. Don't blame them or say they're weak. They're not weak; they've been weakened. They've already been through a lot in their lives that has unfortunately made them very fragile from within.

It's like these beautiful flowers around you. When it's stormy out, some flowers remain intact and unaffected, while some don't—they fly away along with the wind. If you're one of the fragile ones, don't be sad. Perhaps the wind wanted to bring a beautiful flower like you to me . . . and that's how we met three years ago.

يبدو الطقس سيئاً اليوم. الجو عاصف جداً. أعلم أن الأمر يبدو مرعباً، لكن لا داعي للخوف من ذلك. سوف يمضي ذلك قريباً جداً. إن التفكير في هذا الأمر يذكرني بشيء: أننا جميعاً لدينا أنواع مختلفة من العواصف في حياتنا. عادة عندما نفقد شخصاً ما، أو حين نمر بموقف ما، أو عندما تصبح الأمور صعبة علينا نوعًا ما، فإن الجو يكون عاصفاً. هناك بعض الأشخاص الذين يمتلكون المرونة الذهنية والبدنية والروحية، ويمكنهم تحمل العواصف التي يمرون بها بالصبر والإيمان والأمل. إنهم يعلمون أن العاصفة ستمر قريباً، لذلك تمكنوا من المقاومة ولم يتأثروا بأي من هذه العواصف. لكنْ هناك آخرون لا يمتلكون هذا القدر من المرونة . . . حيث يتأثرون بطريقة لا توصف عندما تأتي العاصفة إلى حياتهم. ولا يمكنهم البقاء على حالهم حتى لو كانوا يريدون ذلك بشدة. الأمر ليس أنهم لا يريدون . . . بل هم لا يستطيعون. لذا، يجب عليك أن تفهمهم، وتساعدهم، وتكون بجانبهم. لا تعاملهم بقسوة أو تطلب منهم أن يكونوا أقوياء مثلك. لا تلقِ اللوم عليهم ولا تقل إنهم ضعفاء. هم ليسوا ضعفاء. لقد تم إضعافهم. للأسف لقد مروا بالفعل بأشياء كثيرة في حياتهم مما جعلهم ضعفاء جداً من الداخل.

كمثل الزهور الجميلة حولك. فعندما يكون الجو عاصفاً، فإن بعض الأزهار تبقى سليمة ولا تتأثر بالعواصف، بينما بعض الأزهار - تطير بعيداً مع الرياح. فإذا كنت ممن يتأثر بهذه العواصف، فلا تحزن. ربما أرادت الرياح أن تجلب الزهرة الجميلة مثلك إلي . . . وهذه هي الطريقة التي التقينا بها قبل ثلاث سنوات.

# Day 156

Every part of you talks to me in a way that it has never talked to anyone else before.

# يوم ١٥٦

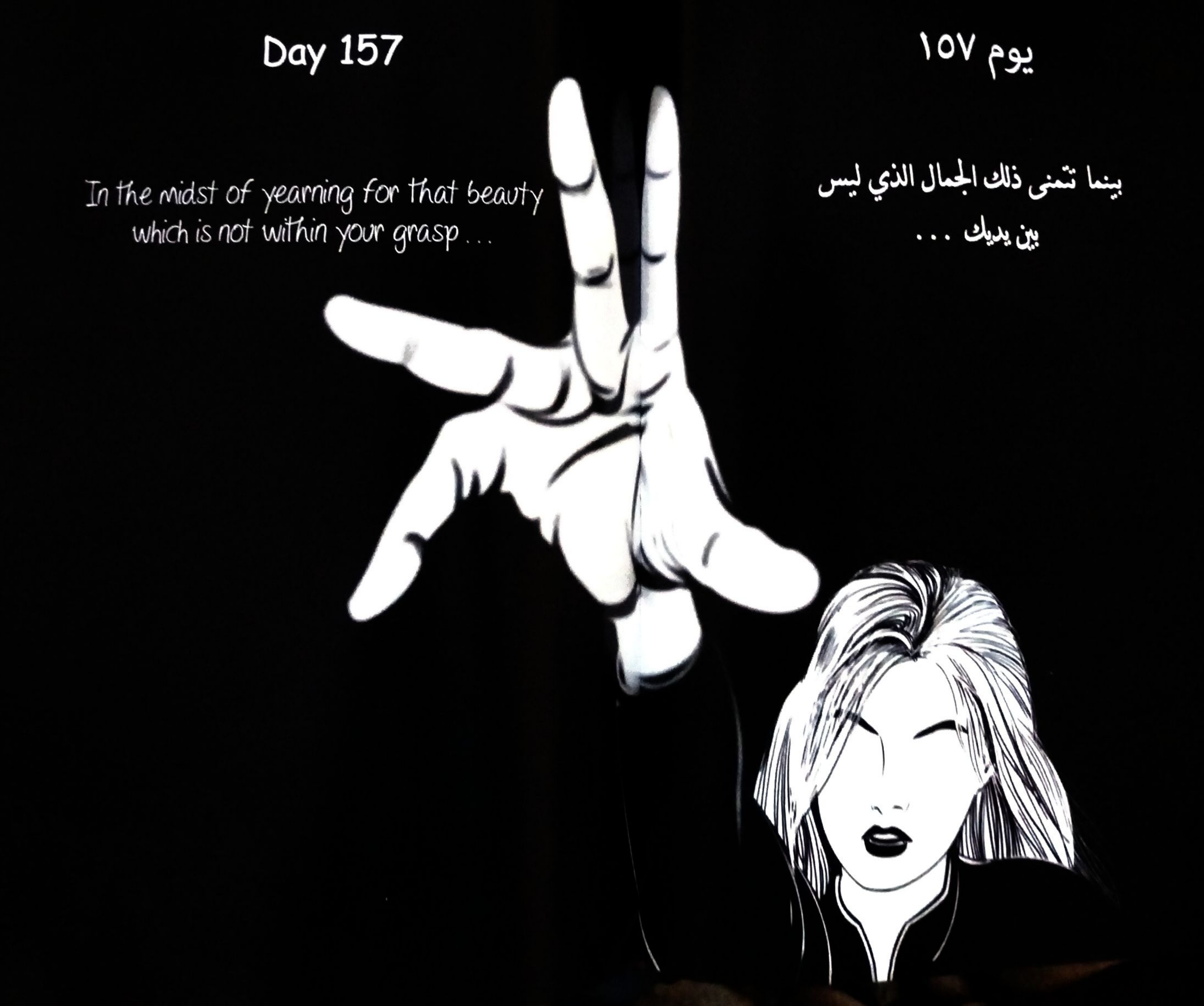
كل جزء منك يتحدث معي بطريقة لم تتحدث
بها مع أي شخص آخر من قبل.

There was something I wasn't very proud of about myself: that I used to observe everything. Sometimes it seemed like a curse. That's what I thought in the beginning, but now I realize it's truly a blessing from God.

By doing this, I was able to see you lower your eyebrows in sadness. I was able to see you tilt your head down in grief. I was able to see you try to hide the scars on your hand with your other hand in shame. I was able to see you force a smile to deny your pain. I was able to see how much you have suffered when you stumbled over your words as you spoke to me. I was able to see you try to avoid eye contact with me, not allowing me to see your broken soul. I was able to see you turn your back between conversations so I wouldn't know the damage that had been done to you. I was able to see you bite your nails when you're anxious and fidget when you're nervous. I was able to see you struggle to breathe and feel your hands getting cold when in distress. I was able to see you try to show me that you're happy, but in actuality, you were in so much agony. I was also able to see your eyes, which were holding back so many tears. Even at this very moment, you're trying not to break down, knowing everything I just said is true . . . But all of those observations taught me how to understand you. And how beautiful it is to find someone in this world who pays attention to every single detail about you . . . Isn't it?

كان هناك شيء في نفسي لم أكن فخوراً للغاية به: وهو أنني اعتدت على مراقبة كل شيء. في البداية، اعتقدته أنه كاللعنة، لكنني أدركت الآن أنه نعمة من الله.

فمن خلال القيام بذلك، فقد تمكنت من رؤيتك وأنت تخفض حاجبيك في الحزن وتحني رأسك للأسفل في الأسى. لقد لاحظت، أنك تشعر بالخجل وتحاول إخفاء آثار الندوب الموجودة على يدك بيدك الأخرى. استطعت أن أراك وأنت ترغم نفسك على الابتسامة لكي تخفي الألم الذي تعاني منه. لقد لاحظت مدى معاناتك حين تعثرت في كلماتك وأنت تتحدث معي. تمكنت من رؤيتك وأنت تحاول تجنب النظر في عيني حتى لا أرى روحك المكسورة. ولقد لاحظت أنك تدير ظهرك أثناء الحديث لكي لا أعرف الضرر الذي لحق بك. لقد رأيتك وأنت تقضم أظافرك عندما تكون قلقاً وتتململ حين تكون متوتراً. شاهدتك وأنت تكافح من أجل التنفس وأشعر بيديك وهما تبردان حين تشعر بالخوف. أعرف أنك تحاول أن تُظهر لي أنك سعيد، لكن في الواقع، أنا أعلم أنك تعاني من ألم شديد. تمكنت أيضاً من رؤية عينيك تكتمان الكثير من الدموع. حتى هذه اللحظة، ما زلت تحاول عدم الانهيار، مع أن كل ما قلته عنك صحيح . . . لكن كل هذه المشاهدات علمتني كيف أفهمك. كم هو جميل أن تجد شخصاً في هذا العالم يهتم بكل التفاصيل عنك بالدقة . . . أليس كذلك؟


Day 157
يوم ١٥٧
In the midst of yearning for that beauty
which is not within your grasp...
بينما تتمنى ذلك الجمال الذي ليس
بين يديك ...


Day 157.5
يوم ١٥٧.٥
You have become unaware of all the beauty that lies within your grasp.
أصبحتَ متغافلاً عن كل الجمال الذي بين يديك .

Indeed, those are fireflies. All around you. You seem very captivated. Is this the first time you are seeing them? Yes, they exist, and they are very identical to the stars. Do you know what they have in common? Only in the darkness can you see them both illuminated. You didn't realize that, did you? Because you were so enthralled by the beauty of the stars, which naturally made you unaware of the beauty of the fireflies all around you. Precisely like this, we often are unaware of all the beautiful things in our lives. We should be content and grateful for all the things God has blessed us with, as he is the source of the stars and the fireflies. His blessings come in different ways and shapes. We only have to be aware of it to realize that it's a blessing in disguise. The more grateful you are to him, even for the smallest things, the more you will be surrounded by beauty and blessings. Look at them all around you. Movable, reachable, and touchable stars like creatures within your grasp.

Beautiful, aren't they? Not the stars. I meant the fireflies. You are still focusing on the stars . . . Ha-ha, yes, I know you were looking at the fireflies and not the stars. I was just checking to see if you are still paying attention. Beautiful, indeed . . . This time, I don't mean the fireflies or the stars . . .
I mean you.

في الواقع، هذه هي الخنافس المضيئة التي تراها حولك. تبدو وكأنك مفتونٌ بها للغاية. هل هذه أول مرة تراها؟ نعم، إنها موجودة وهي تشبه النجوم. هل تعرف ما هو الشيء المشترك بينها؟ يمكنك رؤية كلٍّ منها في الظلام فقط. لم تلاحظ ذلك، أليس كذلك؟ لقد كنت مفتونًا للغاية بجمال النجوم مما جعلك لا تدرك جمال الخنافس المضيئة التي حولك. بالضبط مثل هذا، إننا عادة لا نقدر الأشياء الجميلة الموجودة في حياتنا. يجب علينا أن نكون راضين وشاكرين لله على جميع الأشياء التي أنعم علينا بها، فهو خالق النجوم وخالق هذه الخنافس المضيئة. إن نعمة الله تأتي إلينا بطرق وأشكال مختلفة. كل ما علينا هو أن نكون مدركين عنها لأنها نعمة مخفاة من الله. فكلما كنت شاكرًا لله حتى على أقل الأشياء التي لديك، فإنك ستكون محاطًا بكثير من الجمال والنعم من الله. انظر إليهم، كلهم حولك. إنها مخلوقات تتحرك ويمكنك الوصول إليها ولمسها وهي تشبه النجوم بين يديك.

جميلة، أليس كذلك؟ لا أقصد النجوم، أنا أقصد الخنافس المضيئة. ما زلت تركز على النجوم . . . ها ها، نعم، أعلم أنك كنت تنظر إلى الخنافس المضيئة وليس النجوم. لقد كنت أتحقق فقط إذا كنت ما زلت منتبهًا أم لا. بالفعل جميلة . . .
لا أقصدُ الخنافس المضيئة أو النجوم هذه المرة . . .
أنا أعنيك أنت.

# Day 158

Being fearless was, is, and always will be in my veins.

# يوم ١٥٨

إن الشجاعة كانت، ولا تزال، وستظل دائماً في عروقي.

I understand that you've gone through some difficult phases in your life. So much distress has made you frail and vulnerable, not only on the inside but on the outside as well. All of those phases affected you so greatly that they made your heart weak. Now you even start to feel afraid of things you were never afraid of . . . things that never scared you before. A slight sound or a slight harmless scream or a slight shadow or a slight movement frightens you immensely. You weren't like this before. Your once fearless heart and soul have become fragile. I know you're distracted right now. I know your heart feels weak and, at this very moment, I know you feel you aren't as brave and fearless as you used to be. But I need you to know that you were brave before, you are brave now, and you will be forever because being fearless is in your veins! It has always been a part of you and is something that circulates throughout your body. From now on, you will once again be a person who has a fearless heart and a fearless soul, just like you were before. You're feeling it in your veins right now, aren't you? It's reminding you of how fearless you were back then. And now it's time to be that person once again and forever.

Always remember—nothing and no one in this world is truly superior or worthy of fear, other than God. Never be afraid of anything or anyone else. Don't ever forget this.

أتفهم أنك قد مررت ببعض المراحل الصعبة في حياتك. وشعرت بالكثير من الضيق الذي جعلك عاجزاً وضعيفًا، ليس فقط من الداخل ولكن من الخارج أيضًا. كل هذه المراحل أثرت عليك بشكل كبير لدرجة أنها جعلت قلبك ضعيفًا. الآن بدأت تشعر بالخوف من أشياء لم تكن تخاف منها أو تراها مخيفة من قبل . . . لقد أصبح أي صوت أو صياح بسيط أو ظل خفيف أو حركة قليلة تثير رعبك بشدة. لم تكن هكذا من قبل. لقد أصاب الضعف في قلبك وروحك. أعلم أنك مشتت الآن وأن قلبك يشعر بالضعف، وفي هذه اللحظة بالذات، أعلم أنك تشعر بأنك لم تعد شجاعًا أو جريئًا كما كنت سابقًا. لكنني أريدك أن تعرف أنك كنت شجاعًا من قبل، وأنك شجاع الآن، وستبقى شجاعًا للأبد. لأن الشجاعة تجري في عروقك! إنها جزء منك ويجري في دمك. من الآن فصاعدًا، ستكون ذلك الشخص الذي يتمتع بقلب شجاع وروح جريئة، تمامًا كما كنت سابقًا. لقد بدأتَ تشعر بالشجاعة تدب من جديد في عروقك الآن، أليس كذلك؟ تذكرك كم كنت شجاعًا في السابق. والآن حان الوقت لتكون ذلك الشخص الجريء الشجاع مرة أخرى وإلى الأبد.

تذكر دائمًا - لا شيءَ ولا أحدَ في هذا العالم يستحق أن تخاف منه سوى الله - عز وجل. لا تخف من أي شيء أو أي شخص آخر.
لا تنسَ ذلك أبدًا.


Day 159
يوم ١٥٩
Surrender yourself willingly to the one and only.
سلم نفسك للواحد الأحد .

I know depression, anxiety, and fear always get the better of you. There are also moments when they get out of your control. I understand. Don't you think it's about time you surrendered? No, I don't mean surrender to those things. Surrender to God, your creator. The more you think you're in control of everything, the more they will suppress you and suffocate you from the inside and the more you'll be depressed—anxiety attacks, overthinking, fear, worry, and grief. Indeed, there are things that are in your control, and there are things that aren't. Why not give the things that aren't in your control to the one who is in control of every single thing? You must understand that not even a single leaf moves without God's permission. He was, is, and always will be in control of every single thing in this world. So, tell me, who is more capable of taking complete care of you than your own creator, the creator of your soul, heart, body, and mind; the owner of your health and wealth; the creator of every part of you? So, why must you be depressed or afraid or worry about things that are not in your control? Even if the whole world gathers around and tries to harm you, they won't be able to, and even if the whole world gathers around you and tries to benefit you, they cannot. Not until and unless God allows or gives them permission to do so. Free yourself from the prison that's inside you and surrender every part of yourself to God. He loves his creation. You are and always will be in his care, in his love, and in his safety.

أعلم أن الاكتئاب والقلق والخوف تتغلب عليك دائماً. وفي بعض الأحيان قد يخرج الأمر عن سيطرتك تماماً. أنا أتفهم ذلك، ولكن ألا تعتقد أن الوقت قد حان للاستسلام؟ لا، لا أقصد الاستسلام لهذه الأشياء، ولكنني أقصد الاستسلام لخالقك سبحانه وتعالى. كلما اعتقدتَ أنك تتحكم في كل شيء، فإن هذا قد يؤدي لزيادة في توترك واختناقك من الداخل ويزيد شعور الاكتئاب - نوبات الهلع، والإفراط في التفكير، الخوف، القلق، والحزن. في الواقع، هناك أشياء تحت سيطرتك، وهناك أشياء ليست كذلك. لماذا لا تترك الأشياء التي ليست تحت سيطرتك إلى من له السيطرة على كل شيء ويتحكم في كل شيء؟ يجب أن تفهم أنه لا يمكن لورقة شجر أن تتحرك من دون إذن من الله. لقد كان ويكون وسيظل دائماً هو المتحكم في كل شيء في هذا العالم. لذا، أخبرني، من يمكنه الاعتناء بك بشكل كامل أكثر من خالقك الذي خلق روحك وقلبك وجسدك وعقلك وبيده صحتك وثروتك وخلق كل جزء منك؟ إذاً، لماذا تكتئب أو تخاف أو تقلق من الأشياء التي ليست تحت سيطرتك؟ حتى لو اجتمع العالم كله حولك ليحاولوا إيذاءك، فلن يتمكنوا من ذلك، وحتى إذا اجتمع العالم كله حولك ليفيدوك، فلن يتمكنوا من ذلك من غير إذن من الله. فقم بتحرير نفسك من السجن الذي بداخلك ودع كل شيء في يد الله ولا تنسَ أن الله يحب خلقه. ستبقى دائماً في رعايته ومحبته وحمايته.

# Day 160

# يوم ١٦٠

Welcome aboard. Please turn your attention to the safety demonstration to stay safe during this journey.

أهلاً بكم على متن الطائرة. نرجو الانتباه إلى إرشادات السلامة لضمان سلامتكم خلال هذه الرحلة.

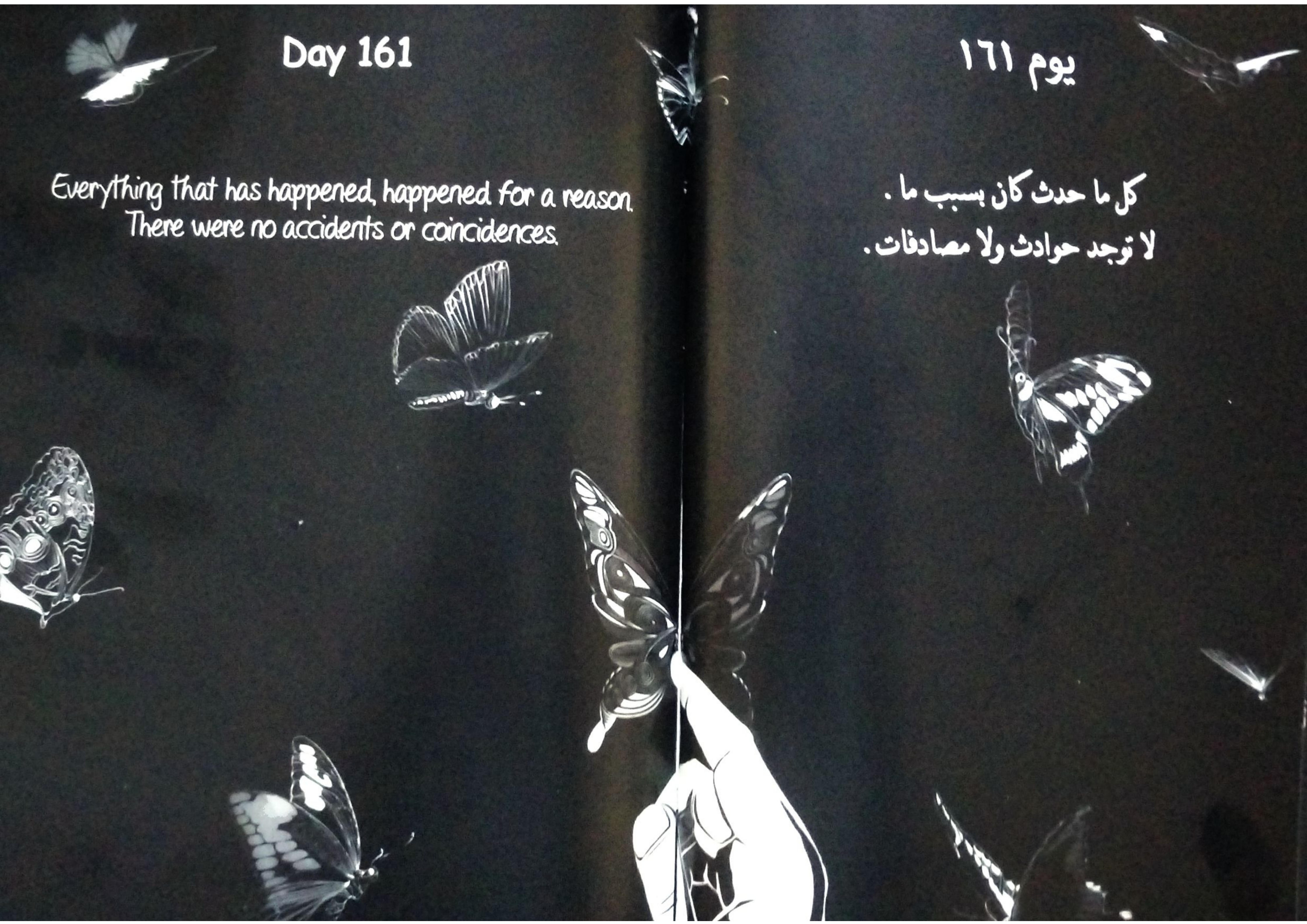


Have you ever been on an airplane? No? That's ok. Perhaps one day you will. And when you do, there will be a moment when, before the plane takes off, you are instructed by the flight attendant about a few of the essential safety features you should remember during your journey. Among these, there is one that's very interesting, the passenger's oxygen mask. When the sign lights up telling you to put your oxygen mask on, it's very important that you put on your own first, before helping others put theirs on. Now, I know you're thinking that helping others first is better than helping yourself. Indeed, this is really kind of you. But do you know the reason they say to put on your own mask first? Because if you run out of oxygen yourself, you won't be able to help anyone else with their oxygen mask. In the same way, you should learn to love yourself before you try to love others. You won't be able to love others completely if you don't love yourself properly. In this jealous, judgmental, and criticism-filled society, you must learn to love yourself. Especially in this generation, where people might hate you for no valid reason, loving yourself is just like oxygen. You'll need it in order to carry on in this journey called life.

I wish you a safe, comfortable, and enjoyable journey.

هل سبق أن كنت على متن الطائرة؟ لا؟ لا بأس. في يوم من الأيام ستقوم بذلك. وعندما تقوم به، ستكون هناك لحظة قبل إقلاع الطائرة، تقوم المضيفة فيها بإلقاء بعض الإرشادات الأساسية الخاصة بالسلامة والتي يجب عليك تذكرها خلال الرحلة. من بين هذه الإرشادات، هناك شيء مثير جدًا للاهتمام، وهو قناع الأكسجين الخاص بالمسافر. فعندما تضيء اللافتة، فإن هذا يخبرك بوضع قناع الأكسجين، فإنه من المهم جدًا أن تضع قناعك أولاً، قبل مساعدة الآخرين على وضع أقنعتهم. أعلم أنك تفكر الآن أن مساعدة الآخرين أولاً ستكون أفضل من مساعدة نفسك. في الواقع، هذا شعور لطيف منك حقًا. لكن هل تعرف سبب طلبهم وضعً قناعك أولاً؟ لأنه إذا نفد الأكسجين لديك، فلن تتمكن من مساعدة أي شخص آخر. بالطريقة نفسها، يجب أن تتعلم كيف تحب نفسك قبل أن تحاول أن تحب الآخرين. وفي هذا المجتمع الناقد، المليء بالحسد وإصدار الأحكام على الآخرين، لن تتمكن من حب الآخرين بشكل كامل إذا لم تحب نفسك بالشكل الصحيح. فيجب عليكَ أن تتعلم كيف تحب نفسك أولاً. خاصة في هذا الجيل، حيث قد يكرهك الناس دون أي سبب، إن حبك لنفسك مثل الأكسجين. ستحتاج إليه من أجل الاستمرار في هذه الرحلة التي تسمى الحياة.

أتمنى لك رحلة آمنة، مريحة، وسعيدة.


Day 161
Everything that has happened, happened for a reason.
There were no accidents or coincidences.
يوم ١٦١
كل ما حدث كان بسبب ما .
لا توجد حوادث ولا مصادفات .

I can see that you still feel an enormous amount of regret deep inside because of choices you've made or actions you've taken that resulted in unpleasant outcomes in your life. You believe you are to blame. I know that, deep down, you still wish you could go back and do something else or make a different choice to avoid what has already happened. Sometimes you even wonder where you'd be now if you had chosen differently back then . . . Don't. Don't you look back and dwell in your past. Here, look at me. It's not your fault, ok? You don't have to blame yourself or others for what has happened. Don't even blame it on a specific day or year or place. It was all meant to happen. No amount of regret can change the past. The event was not in your hands to control. It was God's divine wisdom that allowed it to happen. Indeed, sometimes those events were due to our choices, but the results weren't. It was meant to happen because perhaps God wanted to teach you the importance of some specific things that would have only been achieved through that incident. It was meant to happen perhaps because he wanted to elevate your strengths further and eliminate your weaknesses altogether. Look at how far you've come now. Based on those previous experiences, you've become strong enough to make your own choices. You now know exactly what you should choose or do because you've already been through this before. Would this be the case if what has happened didn't happen? Have absolute faith in God's divine wisdom.

أستطيع أن أرى أنك ما زلت تشعر بقدر هائل من الأسف في أعماقك بسبب الخيارات أو الأفعال التي قمت بها والتي أدت إلى نتائج غير سارة في حياتك. وتعتقد أنك تستحق اللوم على ذلك. أعلم أنك، في أعماقك، ما زلت تتمنى لو كان بإمكانك العودة للماضي والقيام بشيء آخر أو اتخاذ خيار مختلف لتجنب ما حدث بالفعل. حتى أنك في بعض الأحيان تتساءل أين كنت ستكون لو اتخذت قرارًا مختلفًا في ذلك الوقت . . .

توقف. لا تفعل ذلك. لا تنظر إلى الماضي وتغرق فيه. انظر إلي. هذا ليس ذنبك، حسنًا؟ ليس عليك أن تلوم نفسك أو تلوم الآخرين على ما حدث. ولا تلقِ اللوم على يوم أو سنة أو مكان معين. فكل ما حدث كان من المفترض أن يحدث. لا يمكن تغيير الماضي مهما كان حجم الندم الذي تشعر به في داخلك، فما حدث لم يكن بين يديك حتى تتحكم فيه. إن الله تعالى هو الذي أراد حدوث ذلك. في الواقع، تلك الأحداث في بعض الأحيان كانت بسبب اختياراتنا، ولكن نتائجها لم تكن كذلك. لقد كان ما حدث مقدرًا لأن الله قد أراد أن يعلمك أهمية بعض الأمور التي لم تكن لتتحقق بدون وقوع هذه الحادثة. كان من المفترض أن يحدث. ربما حدث لأن الله أراد أن يرفع قدرك ويزيد قوتك بشكل أكبر ويخلصك من الضعف الذي يعتري نفسك. انظر إلى أين وصلت الآن. لقد أصبحت قويًا لاتخاذ خياراتك بفضل تجاربك السابقة. تعرف الآن تماماً ما يجب أن تختاره أو تفعله لأنك مررت بهذا من قبل. هل سيكون هذا هو الحال لو لم يحدث ما حدث؟

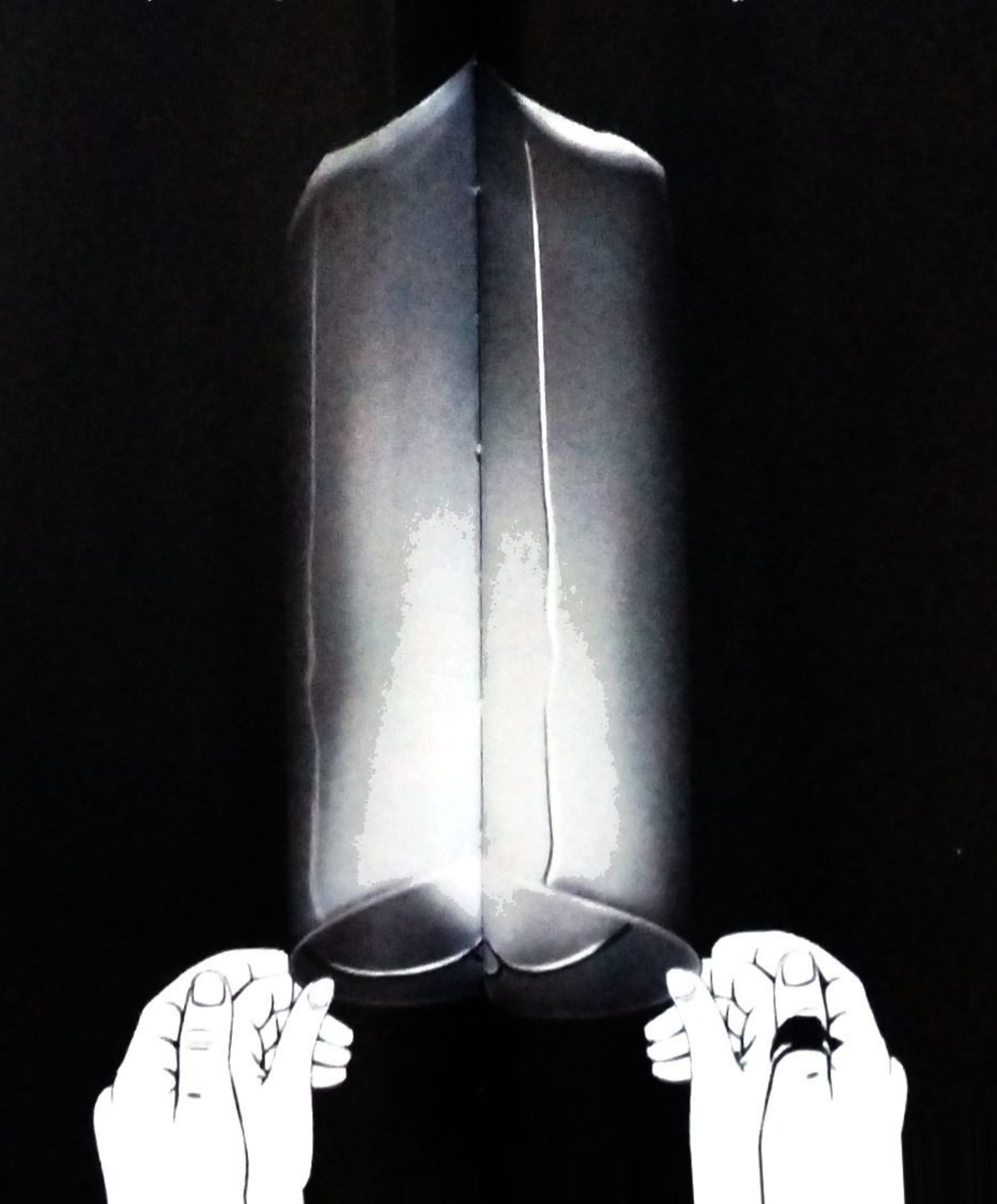
كُنْ مؤمنًا ومُوقِنًا بحكمة الله.

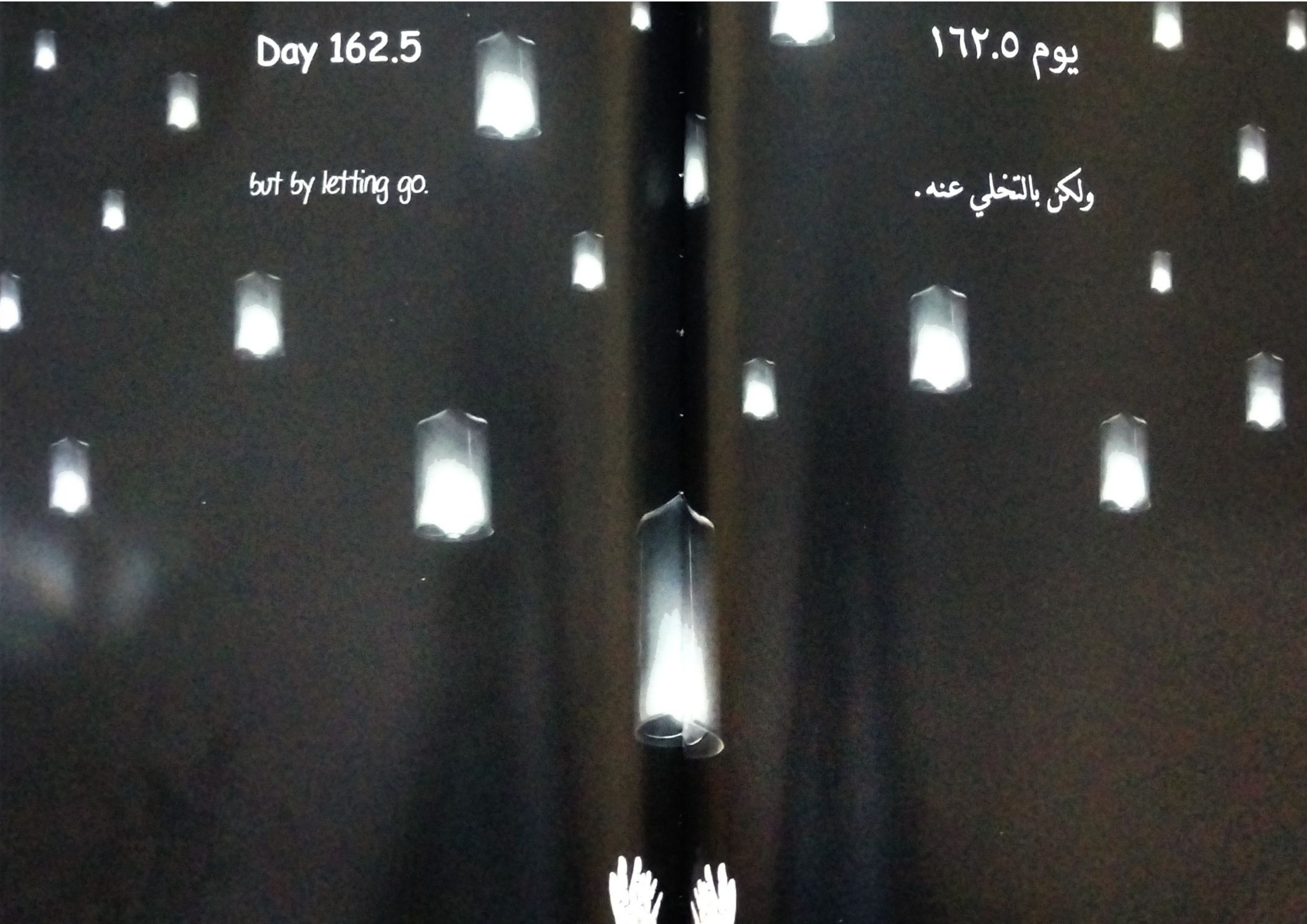
## Day 162

## يوم ١٦٢

Pure happiness is not often obtained by holding on...

إن السعادة الحقيقية لا تأتي عادة بالتمسك بشيء ما . . .




Day 162.5
but by letting go.
يوم ١٦٢.٥
ولكن بالتخلي عنه.

You're still holding on to so many things . . . because deep inside, you believe that if you hold on for longer, things might change or the outcome might be different. But remember what I told you before? Let go of what you shouldn't keep. Why do you purposely bring complications upon yourself? You don't? Then tell me, why are you still holding on to things you should've let go of by now? I understand. Those things are things you've always wanted to hold on to, no matter how hard it gets. No matter how much pain they might bring you. No matter how difficult it might become. You just want to hold on. But don't you realize the damage it's doing to you? Perhaps you don't. But I do. I can see the damage right through you. And I don't want to see you become more damaged—holding on for this long has already damaged you enough. Even I used to hold on to things I should've let go. But once I let them go, I felt like I was the freest person in this world. I found my peace by doing this, and now I want you to find yours. Yes, I know it's quite difficult . . . here, let me help you. We'll let it go together. Ok?

Ready?
One, two, and . . . three.

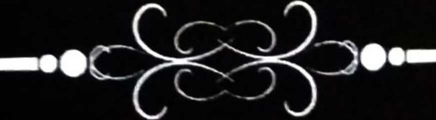
How do you feel now? I know. It's one of the best feelings you've ever felt in your life. I can see that you can't even put it into words. Now, would you have felt this feeling if you hadn't let go? Just like these sky lanterns, rather than being held on to, some things are meant to be let go of.

ما زلت متمسكاً بالعديد من الأمور . . . لأنك في أعماقك تعتقد أنك إذا تمسكت بشيء ما لفترة طويلة، فقد تتغير الأمور أو تكون النتيجة مختلفة. لكن تذكر ما قلته لك من قبل؟ قم بالتخلي عن كل ما لا يتعين عليك الاحتفاظ به. لماذا تجلب الأمور المعقدة لنفسك متعمدًا؟ لم تفعل ذلك؟ حسنًا، جاوبني إذًا، لماذا لا تزال تتمسك بالأشياء التي كان يجب عليك التخلي عنها؟ أنا أتفهم أنك دائمًا رغبت بالاحتفاظ بهذا الشيء. على الرغم من مدى صعوبة الأمر الذي يحصل معه ومن مقدار الألم الذي يسببه لك، ولكنك تود التمسك به مهما حصل. ألا تدرك الضرر الذي قد تتعرض له نفسك بالاحتفاظ بمثل هذه الأشياء؟ ربما لا تدرك ذلك. لكنني أدركه، وأستطيع أن أرى تأثير هذا الضرر عليك، ولا أريد أن أراك تتضرر أكثر - لقد لحق بك ما يكفي من الضرر بسبب الاحتفاظ بها. أنا أيضاً كنت أحتفظ بالأشياء التي كان يجب علي أن أتخلى عنها. لكن بمجرد أن قمت بالتخلي عنها، شعرتُ وكأنني أصبحت شخصاً له حرية كبيرة في هذا العالم وقد وجدت السلام النفسي الذي كنت أبحث عنه بعد ما قمت بذلك. والآن أريدك أيضاً أن تجد سلامك النفسي. نعم، أعلم أن الأمر في غاية الصعوبة . . . هيا، دعني أساعدك. سنتخلى معًا عن كل ما يجب علينا التخلي عنه. حسنًا؟

مستعد؟

واحد، اثنان، و . . . ثلاثة.

كيف تشعر الآن؟ أنا أعرف. إنه أفضل إحساس قد تشعر به في حياتك. أستطيع أن أرى أنه لا يمكنك التعبير عن شعورك بالكلام. هل كنت ستشعر بهذا الشعور لو لم تقم بذلك؟ إن بعض الأشياء يجب علينا أن نتخلى عنها، بدلاً من الاحتفاظ بها، تماماً مثل فوانيس السماء التي تقوم بإطلاقها.




Day 163
Advice should be like snow.
Calmly falling and beautifully melting.
يوم ١٦٣
إن النصيحة يجب أن تكون مثل الثلج.
تسقط ببطء وتذوب بطريقة جميلة.

Into their warm hearts. You just have to be careful about how you give it to them. Not in a way in which you shout at them or throw it on them harshly and especially not in a way that will make them feel like you're forcing it upon them. Rather, give it with affection and passion so they really ponder your advice. It will be their choice as to whether or not they act on it. After all, it is advice they seek, not a command or instruction . . . Think about how you would feel if your younger self from the past asked for advice from your current self. Also, don't ever stop providing advice to them, thinking they never listen to any of it and that you're just wasting your energy on them. You never know; one day some of your advice might act like snow . . . and fall on their heart, melting deeply and affecting them entirely.

You love snow. I can see such elation in your eyes . . . Look at how it beautifies everything around you the moment it falls soundlessly and flawlessly from the sky. Like it's some kind of drops from heaven. So pristine . . . Even though we might catch a cold standing outside like this, these moments are very precious. Aren't they?

I hope my words were like snow. Not only to your heart,
but to your soul as well.

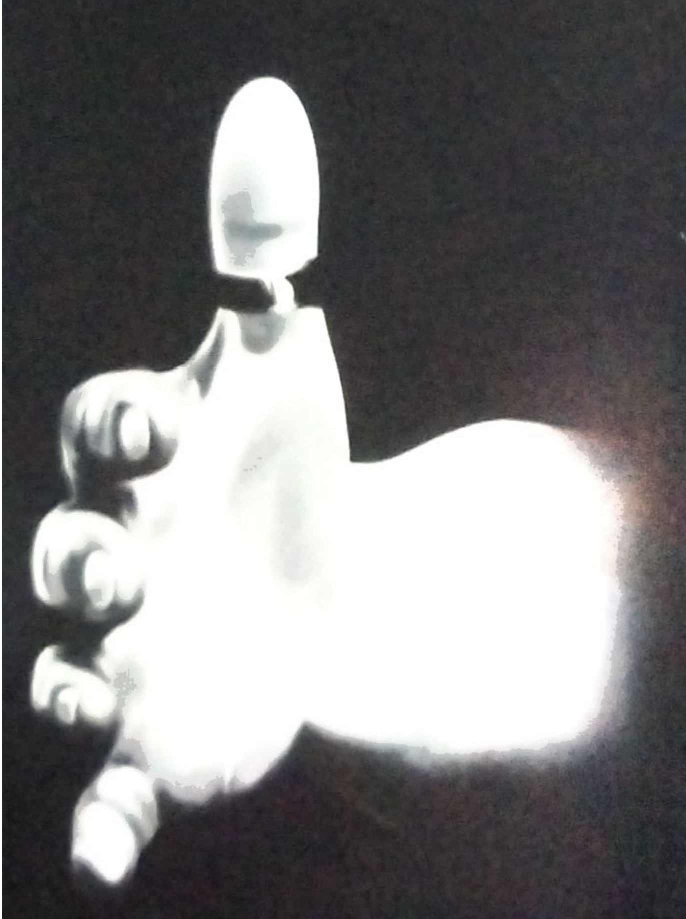
في قلوبهم الدافئة. يجب أن تكون حذرًا من طريقة إعطاء النصيحة لهم، يجب ألّا تكون من خلال الصياح عليهم أو توجيهها لهم بقسوة وخاصةً ليس بطريقة تجعلهم يشعرون بأنك تجبرهم على ذلك. ولكن بدلًا من ذلك، قم بتقديمها بمودة وشغف حتى يفكروا بشكل جدي في نصيحتك. وسيكون لهم الخيار أن يعملوا بها أو لا. ففي النهاية، إنهم يريدون نصيحة وليس أمرًا . . . تخيل ما ستشعر به إذا كنت صغيراً وطلبت نصيحة من نفسك الحالية وكيف يكون ردك. وكذلك لا تتوقف أبدًا عن تقديم النصيحة لهم، معتقدًا أنهم لن يستمعوا إلى أي منها أبداً أو أنك تهدر طاقتك معهم. لا يمكنك الجزم بأي من ذلك، قد تكون نصيحتك يومًا ما مثل الثلج . . . وتسقط على قلوبهم لتذوب بعمق وتؤثر عليهم بشكل كامل.

أنت تحب الثلج. يمكنني رؤية هذه البهجة في عينيك . . . انظر إليه وهو يجعل كل شيء حولك جميلًا في اللحظة التي يسقط بها في صمت وبشكل انسيابي من السماء. إنه يشبه نوعًا ما قطرات تسقط من الجنة. نقية جدًا . . . على الرغم من أننا قد نصاب بالبرد إذا وقفنا في الخارج لمشاهدته ولكن هذه اللحظات رائعة للغاية، أليس كذلك؟

أتمنى أن تكون كلماتي مثل الثلج. ليس لقلبك فقط،
بل لروحك أيضًا.

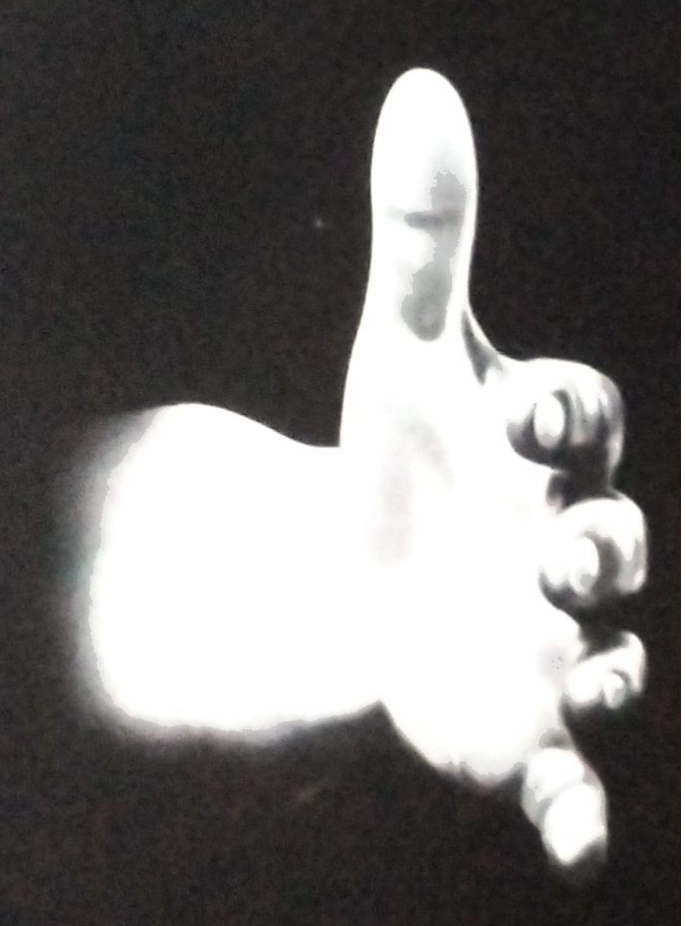
# Day 164

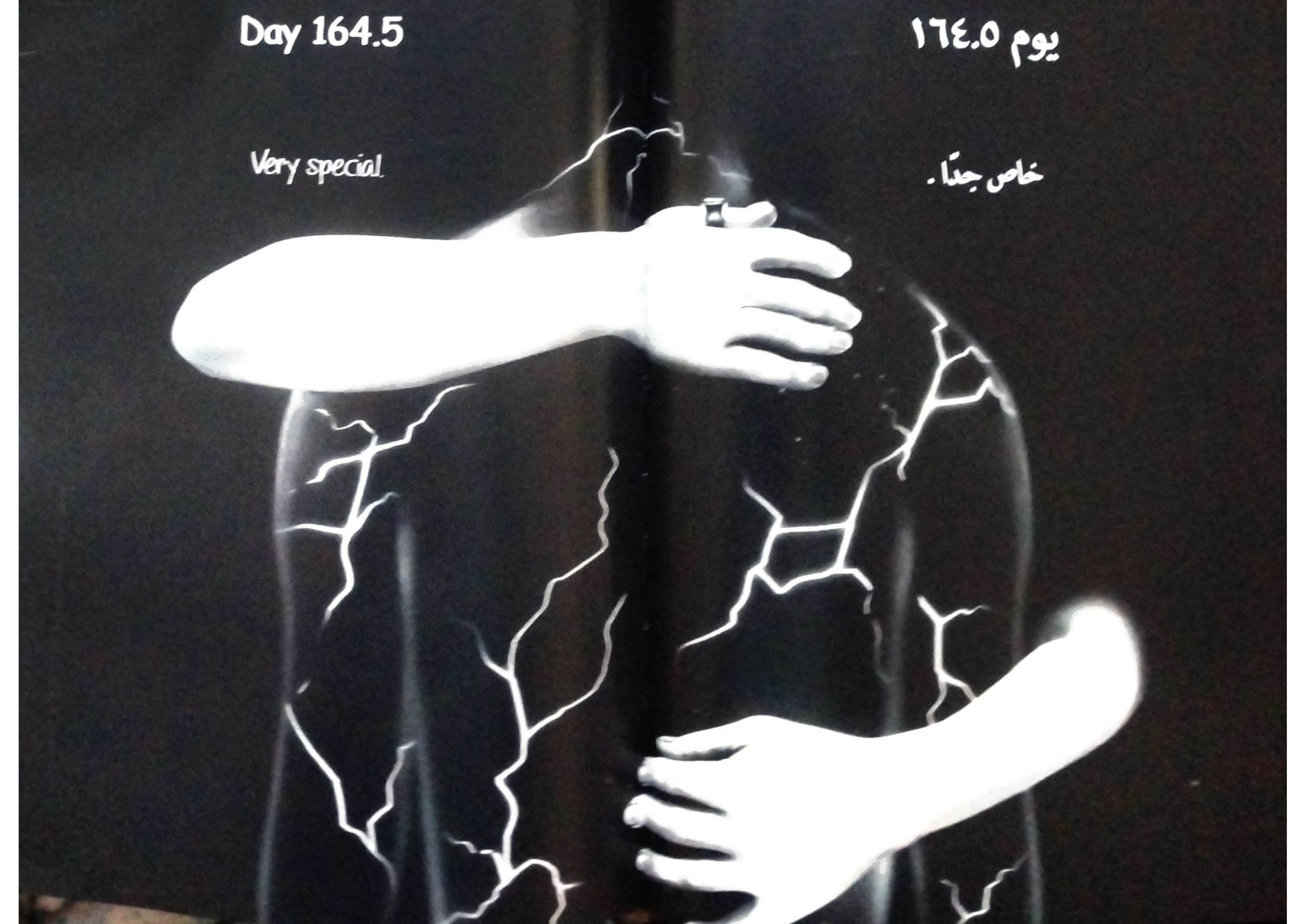
You're special to me . . .



# يوم ١٦٤

أنت خاص بالنسبة لي . . .




Day 164.5
يوم ١٦٤.٥
Very special
خاص جدًا.

All your life, I know you've felt as if you're not special at all. You've felt that no one really understands you or cares about you. No one seems to accept you because of your flaws and imperfections. Most of the time, you've felt unimportant and unnoticed. Ignored and misunderstood. At times you've felt nonexistent, and at times you've felt like your existence holds no significance. All of these feelings made you think you're not good enough for this world . . . but for my dark world, you're more than good enough. Haven't you noticed the stars begin to shine brighter the moment you enter? Every part of my dark world has felt your presence as I make sure it welcomes you dearly. Perhaps you're not special in the eyes of someone else or in the eyes of this world, but in my eyes and in my dark world, you're very special. So, never think you're not special. Ok? You are and always will be special to me. I was devastated seeing you in the state you were in, the moment I met you . . . but now all of your pain will subside, your heart will mend, and your soul will awaken. In my dark world, all of your flaws are flawless and all of your imperfections are perfections.

Your broken soul is healing extraordinarily, and I'm happy to see that every part of you has begun mending beautifully. Amid all our conversations, you haven't noticed yourself, have you?

Look at yourself now.

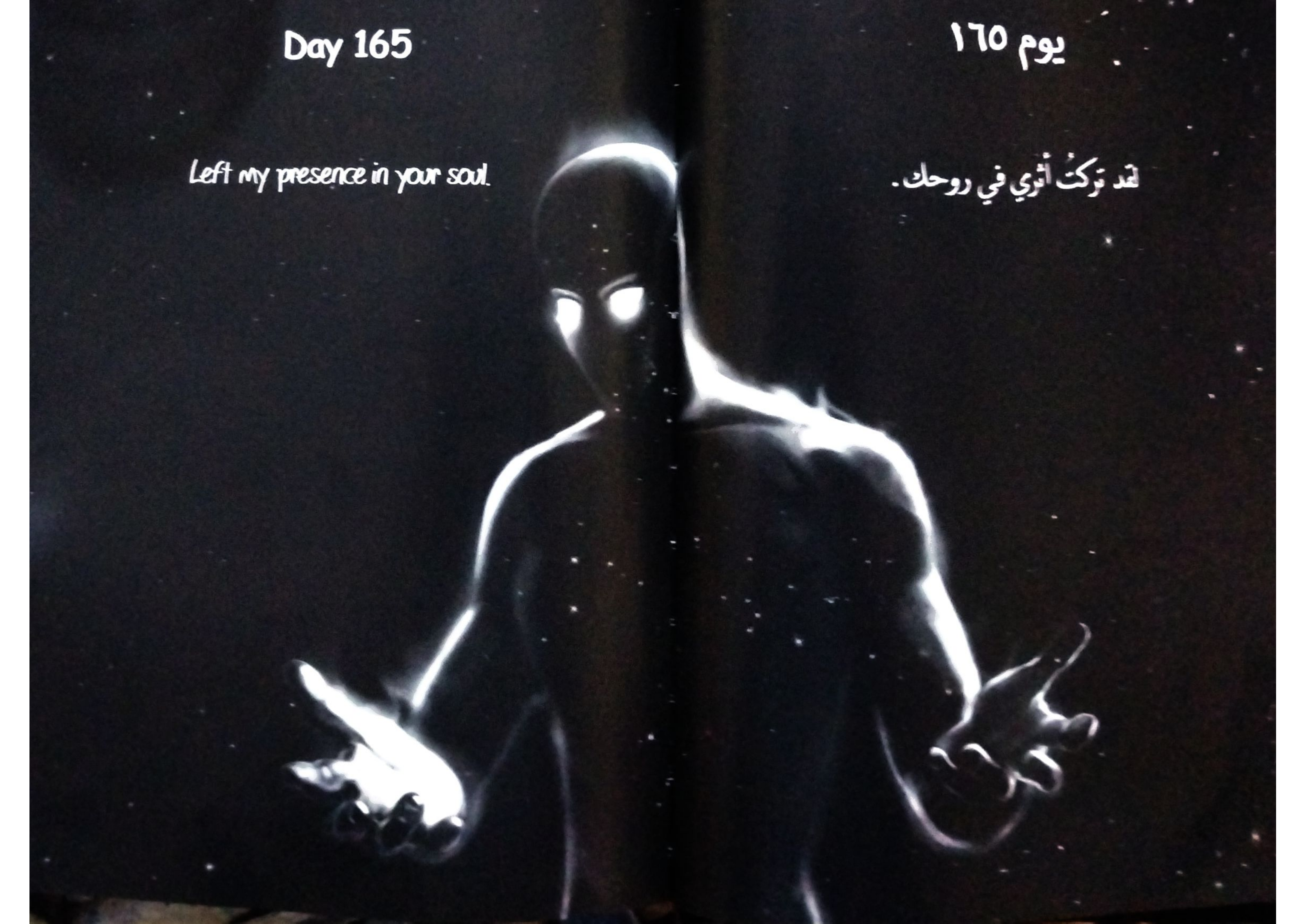
أنا أعرف أنك طوال حياتك لم تشعر أبداً بأنك مميز على الإطلاق، وشعرت بألّا أحد يستطيع أن يفهمك حقًّا وأنه لا يوجد من يهتم بك، ويبدو وكأنه لا يتقبلك أحدٌ بسبب أخطائك وعيوبك. وفي معظم الوقت شعرت بأنك غير مهمٍّ ولا يلاحظك أحد، ويتم تجاهلك وفهمك بطريقة خاطئة. وفي بعض الأوقات شعرتَ بأنك غير موجودٍ في الحقيقة وأحيانًا أن وجودك ليس له أي أهمية على الإطلاق. لا شك أن كل هذه المشاعر جعلتك تعتقد أنك لست جيداً لهذا العالم . . . ولكن في عالمي المظلم أنت أكثر من رائع. ألم تلاحظ أن النجوم الموجودة في عالمي المظلم قد تألقت ولمعت أكثر لحظة دخولك فيه؟ إن كل جزء في عالمي المظلم يشعر بوجودك. لقد تيقنت من أنه يرحب بك بكل سعادة. ربما لستَ مميزًا في نظرة شخص آخر أو في نظرة العالم، ولكنك مميز جدًّا عندي وفي نظري وفي عالمي المظلم. أنت خاص جدًّا بالنسبة لي. لذلك، لا تعتقد أنك لست مميزًا. فأنتَ كنتَ مميزًا وستظل دائمًا مميزًا بالنسبة لي. في اللحظة التي التقيتُ بك فيها، شعرتُ بالصدمة عند رؤيتك في هذه الحالة التي كنتَ عليها . . . ولكن الآن جميع آلامك ستختفي وسوف يصلح قلبك وستستيقظ روحك. في عالمي المظلم، جميع أخطائك هي ليست أخطاءً وهي ليست عيوبًا. أنت كامل بالنسبة لي.

إن روحك المحطمة تتعافى بشكل استثنائي ويسعدني أن أرى كل جزء منك قد بدأ إصلاحه بطريقة رائعة. أنا واثق أنك لم تلاحظ ذلك من نفسك أثناء حديثنا، أليس كذلك؟

انظر إلى نفسك الآن.

No one in the world can be as beautiful as you are right now.

لا يمكن لأحد في العالم أن يكون جميلًا كمثلك الآن.


Day 165
Left my presence in your soul.
يوم ١٦٥
لقد تركتُ أثري في روحك.

We have come to the finale of this part.
Tell me, did you love your time in my dark world? Was it ethereal?
The moments,we spent together. The memories we made.
The happiness we shared. The sadness we mourned . . . all together.
Just you and me.

I know you're wishing it could always be like this. Perhaps one day it will. Miracles happen every day, remember? I'm glad to know that me being here with you meant everything to you. I know I made you more used to the night than the light. By the way, the darkness that you always used to run away from, that you always used to look at negatively, that you were always afraid of, that you always detested, that you always judged, that you always misunderstood, that you always wanted a way out of, is the same darkness . . . that you've now fallen in love with. How does it feel to embrace my darkness? And how did it feel to embrace my dark world?
I hope my darkness left its imprint on your soul.

Well, it's time for me to go now. You must as well. Your family, friends, and loved ones are all waiting for you. I don't want them to dislike me for keeping you all to myself. Also, I don't want to give you the chance to blame me for your absence from them, to say that it was because of me you had to keep them all waiting. I know you'll do that, haha . . . Why have you become sad all of a sudden? You were happy just now. I understand. The only person who could get you, who understood you, is going away once again . . . but I will be back soon, as you are the most precious soul to my soul.

This time, I will come to you.

لقد وصلنا إلى ختام هذا الجزء.
أخبرني، هل أحببتَ وقتك في عالمي المظلم؟ هل كان ذلك ممتعًا؟ اللحظات التي قضيناها معاً. الذكريات التي صنعناها. لحظات الحزن والسعادة التي تشاركناها . . . وكل شيء فعلناه معاً.
أنا وأنت فقط.

أعلم أنك تتمنى أن يكون الأمر هكذا دائماً. ربما سيكون كذلك يومًا ما. فالمعجزات تحدث كل يوم، تذكر؟ يسعدني أن أعرف أن وجودي هنا معك يعني كل شيء بالنسبة لك. أعلم أنني جعلتك تعتاد على الليل أكثر من ضوء النهار. بالمناسبة، الظلام الذي اعتدت الهروب منه دائماً، والذي اعتدت أن تنظر إليه بشكل سلبي وتخاف منه دائماً، الظلام الذي كنت تكرهه وتنتقده وتسيء فهمه دائماً وكنت تريد الهروب منه، هو نفسه الظلام . . . الذي وقعت في حبه الآن. كيف شعرت عندما اعتنقت الظلام؟ وكيف هو شعورك عندما احتضنت عالمي المظلم؟
أتمنى أن يكون ظلامي قد ترك بصمته على روحك الجميلة.

حسناً، حان وقت الرحيل الآن. وعليك الرحيل كذلك. عائلتك وأصدقاؤك وأحبابك كلهم في إنتظارك. لا أريدهم أن يكرهوني لأنني احتفظت بك لنفسي فقط. كما أنني لا أريد أن أعطيك الفرصة لأن تلقي اللوم عليّ لغيابك عنهم ولجعلهم ينتظرون بسببي. أعلم أنك ستفعل ذلك، ها ها . . . لماذا أصبحت حزيناً فجأة؟ فقد كنتَ سعيدًا قبل قليل. أنا أتفهم ذلك، إن الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يفهمك ويستوعبك، سيذهب بعيداً مرة أخرى . . . لكنني سأعود قريباً، لأنك أغلى روح لروحي.

هذه المرة، سآتي إليك.

Take care of yourself until then, ok?
Endless love and affection, beautiful soul,

اعتن بنفسك حتى ذلك الحين، حسناً؟
أهديك كل الحب والمودة بلا حدود، يا صاحب الروح الجميلة.


Until we meet again.
إلى أن نلتقي مجدداً.



